

TYTTÖRYHMÄ PUUMAT – VAHVOJA YHDESSÄ

Voimavarakeskeinen työskentely arjenhallinnan tukena

Sanna Nevalainen
Opinnäytetyö, kevät 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Nevalainen, Sanna. Tyttöryhmä Puumat – Vahvoja yhdessä. Voimavarakeskeinen työskentely arjenhallinnan tukena. Kevät 2015. 53 sivua + 3 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaali- ja kasvatustieteen suuntautumisvaihtoehto, Sosionomi (AMK).

Tämä opinnäytetyö liittyi työelämälähtöiseen tyttöryhmätoiminnan kehittämishankkeeseen, jonka toteutin osana opintoihin kuuluvaa harjoittelua. Voimavarakeskeiseen työskentelyyn pohjautuvan tyttöryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea yläkouluikäisiä tyttöjä omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä ja vahvistaa sitä kautta heidän arjenhallintaansa. Tyttöryhmä toteutettiin osana yläkoulun kerhotoimintaa yhteistyössä nuorisotoimen ja seurakunnan toimijoiden kanssa.

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää tyttöjen kokemuksia ryhmästä ja sen vaikutuksista heidän arkeensa. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa työelämälle tietoa tyttöryhmätoiminnan vaikutusten arvioimiseksi ja toiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyön aineisto muodostui osallistujilta kerätystä suullisesta ja kirjallisesta palautteesta, osallistuvan havainnoinnin tuloksista sekä osallistujien tuotoksista otetuista valokuvista. Aineisto analysoitiin teemoittelemalla.

Tutkimustulosten mukaan tyttöjen kokemukset ryhmästä olivat positiivisia ja tytöt viihtyivät ryhmässä hyvin. Tyttöryhmätoiminnalla nähtiin olevan osallistujien arkeen positiivisia vaikutuksia, jotka näyttäytyivät yksilöllisesti jokaisen osallistujan kohdalla. Ryhmän toiminta nähtiin tarpeellisenä ja osallistujat olivat tyytyväisiä siihen, että heille oli järjestetty tällaista toimintaa. Osa heistä toivoi ryhmälle myös jatkoa.

Voimavarakeskeiseen työskentelyyn pohjautuva tyttöryhmätoiminta vastasi sille asetettuun tavoitteeseen. Tytöt löysivät omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, heistä tuli ryhmätoiminnan aikana rohkeampia ja avoimempia, ja luottamus omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin lisääntyi. Ryhmätoiminnalla nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia myös osallistujien arjenhallintaan etenkin itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen, sosiaalisten suhteiden ja koulunkäynnin osalta.

Asiasanat: Nuoruus elämänvaiheena, arjenhallinta, vertaisuus, osallisuus, voimavarakeskeinen työskentely, sukupuolisensitiivisyys

ABSTRACT

Nevalainen, Sanna. Girl group Cougar — Strong together. Resource-centered working as support of everyday management. Spring 2015. 53 pages + 3 appendices. Diaconia University of Applied Sciences, Degree Programme in Social Services, Option in Social Services and Education, Bachelor of Social Services.

This thesis is related to the working life development project of girl group activity, which I carried out as a part of the practical training of the studies. The aim of the girl group activity which was based on resource-centered working was support the secondary school age girls to discover their own resources and strengths and to strengthen their everyday management through it. The girl group was carried out as a part of the secondary school extracurricular activities in co-operation with the actors of the youth and the church.

The thesis was a qualitative research the aim of which was to find out the girls' experiences of the group and its impacts on their daily lives. The purpose of the research was to provide information to the working life to assess the impacts of the girl group and to improve its function. The material consisted of oral and written feedback which was collected from the participants, the results of the participant observation and photographs that were taken from the outputs of the girls. The material was analyzed into themes.

The results showed that the girls' experiences from the group were positive and the girls enjoyed being in the group. The girl group activities were seen to have positive impacts on the participants' everyday life. The impacts were individual. The activities of the group were seen as necessary, and the participants were satisfied with the fact that such activities had been arranged for them. Some of them wished also a continuation to the group.

The girl group activities which based on resource-centered work corresponded to the objective pursued. The girls found their own resources and strengths, they became bolder and more transparent during the group activities and their confidence in their own abilities and opportunities increased. The group was seen to have positive impacts on the participants' every day management, especially self-awareness, communication skills, social relations and school enrollment.

Keywords: youth as a stage of life, everyday management, peers, participation, resource-centered working, gender sensitivity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	8
2.1 Minäkäsitys	9
2.2 Itsetunto	10
2.3 Tunnetaidot	12
2.4 Sosiaaliset taidot	13
2.5 Arjenhallinta	15
3 TEORIAT RYHMÄTOIMINNAN TAUSTALLA	17
3.1 Sukupuolisensitiivinen tyttötyö	17
3.2 Voimavarakeskeinen työskentely	19
3.3 Vertaisuus	20
3.4 Osallisuus	21
4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET	23
5 TYTTÖRYHMÄ	25
5.1 Toiminnan suunnittelu	25
5.2 Ryhmän kokoaminen	26
5.3 Toiminnan toteutus	27
6 TUTKIMUSPROSESSI	29
6.1 Tutkimustehtävä	29
6.2 Aineistonkeruumenetelmät	29
6.3 Aineiston analysointi	32
7 SAAVUTETUT TULOKSET	34
7.1 Ryhmässä viihtyminen	34
7.2 Ryhmään sitoutuminen	35
7.3 Ryhmän toiminta ja käytetyt harjoitteet	37
7.4 Ryhmän vaikutuksia tyttöjen arkeen	39
8 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTIA	41
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	45
LÄHTEET	49
LIITTEET	54
Liite 1. Lupakirje huoltajille	54
Liite 2. Palautetta tyttöryhmästä	55
Liite 3. Tyttöryhmätapaamisten teemat, sisällöt ja tavoitteet	56

1 JOHDANTO

Nuoruusikä on ihmisen elämänkaaressa kenties kaikista mullistavin vaihe, min-
kä aikana nuori kasvaa ja kehittyy niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti-
kin. Nuoren tulee myös ratkaista ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät
saavuttaakseen itse hankitun autonomian, itsenäisyyden ja riippumattomuuden
omista vanhemmistaan. Nuoruusiän kehitys vaatii runsaasti voimavaroja ja vai-
kuttaa yksilön arjenhallintaan ja jaksamiseen. (Vilkko-Riihelä, Laine 2005, 101;
Aalberg & Siimes 2007, 67—68; Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 14,
16.)

Nuorten arjenhallinnan haasteet ovat viime vuosina puhuttaneet paljon myös
yhteiskunnallisessa tasolla ja arjenhallinta onkin otettu muun muassa yhdeksi
lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman 2012—2015 yhdeksi teemaksi
yhdenvertaisuuden ja osallisuuden ohella (Similä 2012). Niin ikään perusope-
tuksen opetussuunnitelman perusteita uudistettaessa arjenhallinta ja itsestä
huolehtiminen on nostettu entistä selkeämmin esille (Perusopetuksen opetus-
suunnitelman perusteet 2014, 20).

Opinnäytetyöni liittyy työelämälähtöiseen kehittämishankkeeseen, jonka toteutin
osana opintoihini kuuluvaa Työyhteisöt ja kehittäminen -harjoittelua. Hankkeen
tarkoituksena oli osaltaan vastata tähän nuoruusiän haasteeseen luomalla voi-
mavarakeskeiseen työskentelyyn pohjautuva tyttöryhmä toimintamalli, joka voi-
taisiin pidemmällä tähtäimellä vakiinnuttaa osaksi yläkoulun kerhotoimintaa.
Tyttöryhmätöiminnan tavoitteena on tukea yläkouluikäisiä tyttöjä omien voima-
varojen ja vahvuuksien löytämisessä ja vahvistaa sitä kautta heidän arjenhallin-
taansa. Tyttöryhmän toiminnassa arjenhallinnalla viitataan erilaisista arkirutiin-
eista selviämiseen. Tällaisia taitoja ovat muun muassa itsestä ja omasta hy-
vinvoinnista huolehtiminen, koulutyön sujuminen, sosiaaliset suhteet ja vuoro-
vaikutustaidot, tunteiden käsittely sekä erityisesti arjen mielekkyyden kokemi-
nen ja omiin asioihin vaikuttaminen.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen. Sen tavoitteena on selvittää tyttöjen

kokemuksia ryhmästä ja sen vaikutuksista heidän arkeensa. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuottaa työelämälle tietoa tyttöryhmätoiminnan vaikutusten arvioimiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.

Tarve ennaltaehkäisevän tyttöryhmätoiminnan kehittämiseksi ilmeni ryhmämuotoista toimintaa paikkakunnalla aiemmin ohjanneiden perhetyöntekijöiden suunnattua toimintansa lastensuojelun asiakkaina oleville tytöille. Tämä sulkee toiminnan ulkopuolelle ne tytöt, jotka eivät ole lastensuojelun piirissä, mutta jotka saattaisivat hyötyä ryhmämuotoisesta toiminnasta omien voimavarojensa ja vahvuuksiensa löytämiseksi ja arjenhallintansa vahvistamiseksi. Työskentelen itse koulunkäyntiavustajana kyseisellä yläkoululla ja näin tyttöryhmätoiminnan kehittäminen osana opintoihin kuuluvaa harjoittelua tuntui luonnolliselta valinnalta, koska työlle oli selkeä työelämälähtöinen tilaus ja tarve.

Koulun kerhotoiminnan puitteissa järjestettävä tyttöryhmätoiminta toteutettiin yhteistyössä seurakunnan ja nuorisotyön toimijoiden kanssa. Hanke haluttiin perustaa eri nuorisotyön toimijoiden varaan, jotka työskentelevät paikallisella tasolla saman ikäryhmän parissa. Tämä antoi mahdollisuuden tehdä omaa työtänsä tutuksi tytöille ja madalsi samalla kynnystä eri toimijoihin. Samalla tämä mahdollisti sen, että jokaisella kokoontumiskerralla oli vähintään kaksi ohjaajaa paikalla, yksi itseni lisäksi. Näin myös toiminnasta aiheutuvia kustannuksia voitiin jakaa eri toimijoiden kesken.

Opinnäytetyön nimi Tyttöryhmä Puumat – Vahvoja yhdessä on muodostunut tyttöjen ideoidessa ryhmälle nimeä, joka kuvastaisi heitä jollain tavalla ryhmänä. Tytöt antoivat ryhmälle nimeksi Puumat ja perustelivat valintaa sillä, että he ovat vahvoja yhdessä. Halusin liittää myös tyttöjen perustelut osaksi opinnäytetyöni nimeä, sillä mielestäni se kuvaa hyvin ryhmätoiminnan taustalla olevaa ajatusta vertaisryhmästä yksilön tukena omien voimavarojen esille saamisessa.

Opinnäytetyön raportissa tarkastelen nuoruutta elämänvaiheena ja siihen läheisesti liittyviä minäkäsitystä ja itsetuntoa, tunnetaitoja ja sosiaalisia taitoja sekä arjenhallinnan käsitettä. Lisäksi tarkastelen tyttöryhmätoiminnan taustalla vaikuttavia toimintaperiaatteita ja käsitteitä sekä aikaisempia tyttöryhmiin kohdistu-

neita tutkimuksia, jotka läheisimmin liittyvät omaan opinnäytetyöhöni. Kerron myös toteuttamani tyttöryhmän suunnittelusta ja toteutuksesta, siltä osin kuin se on tutkimuksen kannalta oleellista kokonaiskuvan muodostamiseksi. Opinnäytetyön tutkimuksellisessa osassa kerron tutkimuksen luonteesta ja toteutuksesta, joka eteni aineistonkeruun ja analysoinnin kautta työn tuloksiin ja niistä tehtäviin johtopäätöksiin. Lisäksi olen arvioinut tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

Toivon, että opinnäytetyöni ja tyttöryhmätoiminnasta saadut tulokset innostavat ja rohkaisevat myös muita tyttöjen parissa työskenteleviä hyödyntämään voimavarakeskeisen vertaisryhmätyöskentelyn mahdollisuuksia tyttöjen tukemisessa matkalla kohti naiseutta ja parempaa arjenhallintaa.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruus on silta lapsuudesta aikuisuuteen, eräänlainen välivaihe, jolloin ei enää olla lapsia, mutta ei vielä aikuisiakaan. (Vilkko-Riihelä, Laine 2005, 100). Aalberg ja Siimes määrittelevät nuoruusiän sijoittuvan ikävuosien 12—22 väliin, joka jakautuu kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen 12—14-vuotiaana, varsinaiseen nuoruuteen 15—17-vuotiaana ja jälkinuoruuteen 18—22-vuotiaana (Aalberg & Siimes 2007, 67—68). Kaikki nuoret eivät kuitenkaan kehity samalla nopeudella, joten yksilölliset erot eri kehitysvaiheiden välillä voivat olla useiden vuosien mittaisia (Vilkko-Riihelä, Laine 2005, 100).

Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia, itsenäisyys ja riippumattomuus omista vanhemmista. Saavuttaakseen autonomian nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät, joita ovat irrottautuminen lapsuuden vanhemmista ja heidän löytämisensä uudelleen aikuisella tasolla, oman kehonkuvan, seksuaalisuuden ja identiteetin jäsentäminen sekä ikätovereihin turvautuminen kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 67—68.)

Nuoruus ei kuitenkaan ole pelkkä välitavoite täydelliseen aikuisuuteen, vaan elämänvaihe, jonka aikana nuori kasvaa ja kehittyy niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Nuoren suhde itseen, omaan ulkonäköön ja fyysiseen olemukseen muuttuu, jonka myötä myös minäkäsitys, oma ainutkertainen persoonallisuus ja identiteetti muotoutuvat. Myös nuoren suhde muihin ihmisiin muuttuu ja ystävyys-suhteet monipuolistuvat: perheen ja lähipiirin rinnalle tulevat ystävät ja seurustelukumppanit. Niin ikään asenteet, arvot ja moraalinen päättely muuttuvat ja nuoren maailmankuva ja suhde ympäröivään todellisuuteen muuttuu realistisemmaksi. Nuoren koko elämä muuttuu ja siksi hänen on usein myös vaikea hallita tunteitaan. Nuoruusikä on ihmisen elämänkaareissa kenties kaikista mullistavin vaihe, joka vaatii runsaasti voimavaroja, vaikuttaen myös yksilön arjenhallintaan (Vilkko-Riihelä, Laine 2005, 101; Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 14, 16.)

2.1 Minäkäsitys

Minäkäsitys on ihmisen käsitys itsestään, siitä millaisena hän pitää itseään, mihin hän pystyy ja mikä hänelle on erityisen tärkeää. Minäkäsitys muodostuu erilaisista minäkuvista, joita ihminen on sisäistänyt itsestään: fyysinen minäkuva kertoo ulkonäöstä ja muista fyysiseen olemukseen liittyvästä. Suoritusminäkuva kertoo siitä, mitä ihminen kokee osaavansa. Emotionaalinen minäkuva heijastaa ihmisen käsityksiä tunteistaan ja muista persoonallisista ominaisuuksista. Sosiaalisessa minäkuvassa painottuvat ihmisen vuorovaikutustaidot ja hänen asemansa erilaisissa ryhmissä. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 28—29; Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola & Vidjeskog 2001, 19.)

Ihmisen minäkäsitys ilmenee tavassa, jolla ihminen kuvaa persoonaansa, osaamistaan, kykyjään, tavoitteitaan, ihanteitaan ja odotuksiaan. Minäkäsitys on ihmisen elämässä eräänlainen kivijalka, jonka pohjalta hän tekee päätökset ja ratkaisunsa. (Keltinkangas - Järvinen 2010a, 137.)

Minäkäsitykseen liitetään usein kolme ulottuvuutta: todellinen minä, normatiivinen minä ja ihanneminä. Todellinen minä viittaa ihmisen omiin uskomuksiin siitä, millainen hän todella on. Käsitys on melko subjektiivinen ja siihen voi kuulua sellaisiakin ominaisuuksia, jotka eivät ole totta, eivätkä osu aina yhteen muiden ihmisten käsitysten kanssa. Normatiivinen minä on ihmisen oma käsitys siitä, mitä hän luulee muiden itseltään vaativan tai odottavan. Ihanneminä puolestaan, on toiveminä, johon liittyvät sellaiset kyvyt ja ominaisuudet, joita ihminen arvostaa ja joita kohti hän pyrkii muuttumaan. Yleensä nuori luo itselleen ihanneminän, toiveen, jollainen hän haluaisi olla. (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 28; Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 114.)

Nuoruus on aikaa, jolloin lapsuuden aikana saavutettu minä joutuu koetukselle nuoren etsiessä tarkoitustaan ja paikkaansa maailmassa, omaa yksilöllistä identiteettiään (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 74). Nuoruuden keskivaiheilla minäkäsitys muuttuu. Nuori voi nähdä itsensä monesta näkökulmasta: hän tiedostaa sosiaaliset vuorovaikutustaitonsa, matemaattiset lahjansa ja fyysisen olemuksensa. Ystäväpiirissä hän saattaa olla iloinen ja puhelias, koulussa

taas hiljainen ja vetäytyvä. Nuori alkaa yleensä tiedostaa minän eri puolia. Aluksi nuori ihmettelee omia reaktioitaan, mutta vähitellen hän alkaa hyväksyä erilaisetkin minäkuvat osaksi minäkäsitystään. Monipuolinen minäkäsitys suojaa itsetuntoa. (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 113—114.)

Positiivisen minäkuvan luomisessa on tärkeää ympäristöltä saatu palaute sekä ennen kaikkea se, että nuori kokee pystyvänsä vastaamaan kehityshaasteisiinsa. Hän arvioi luonnostaan itseään suhteessa siihen, miten hän onnistuu kehityshaasteissaan. Silloin kun hän onnistuu, saa positiivista palautetta ja kannustusta hänen itseluottamuksensa ja minäkuvansa vahvistuvat sekä hänen tunteensa elämänhallinnasta vahvistuu. (Aaltonen; Ojanen; Vihunen & Vilen 2003, 82—83.)

2.2 Itsetunto

Itsetunto on keskeinen osa minäkäsitystä (Vilkko-Riihelä & Laine 2007, 27). Itsetuntoa voidaan luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta sekä kyvyksi nähdä oma elämänsä tärkeänä ja ainutkertaisena. Itsetuntoa on se, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen itsessään näkee. Itsetunto on hyvä silloin kun ihmisen minäkäsityksessä ovat voitolla positiiviset ominaisuudet, ja huono silloin kun negatiivisten ominaisuuksien määrä on suurempi kuin positiivisten. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on kuitenkin totuudenmukainen. Hyvien ominaisuuksiensa lisäksi hän havaitsee ja tietää myös heikkoutensa. Hyvä itsetunto tarkoittaa rehellisyyttä huonojenkin puolien suhteen, ilman että niiden toteaminen vie itsekunnioitusta. Samalla se kuitenkin merkitsee myös pyrkimystä päästä eroon huonoista piirteistä. Hyvään itsetuntoon kuuluu lisäksi kyky arvostaa muita ihmisiä. (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 16—17, 19.)

Itsetunto on itsenäisyyttä oman elämän ratkaisuissa ja riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Ihminen ei koko ajan pohdi, mitä muut ajattelevat, eikä ole jatkuvasti huolestunut muiden hyväksynnästä tai pyri aina ajattelemaan ja toimimaan yleisen mielipiteen mukaan. Hyvä itseluottamus rohkaisee ihmistä aset-

tamaan vaatimustasonsa korkeammalle ja ottamaan vastaan haasteita ja vaativia tehtäviä. Hyvän itsetunnon tuntomerkkeihin kuuluu myös kyky kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia, ilman että jokainen pettymys samalla vaurioittaa itsetuntoa. (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 20, 22; 38.)

Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan ja hänen ratkaisuihinsa, ja toiminnan seuraukset puolestaan vaikuttavat hänen itsetuntoonsa. Itsetunto on tärkeä, jopa olennaisen tärkeä persoonallisuuden ominaisuus mutta ei kuitenkaan sellainen ominaisuus, jonka mukaan koko ihmisen arvo tai onnistuneisuus voitaisiin mitata. Hyvästä itsetunnosta on paljon hyötyä, mutta heikko itsetunto ei kuitenkaan ole ylitsepääsemätön asia! (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 16.)

Ihmiset, joilla on hyvä itsetunto, ovat sitä mieltä, että he pystyvät riittävästi vaikuttamaan omaan elämäänsä. He kykenevät tekemään päätöksiä ja ratkaisuja, jotka ohjaavat heidän elämäänsä siihen suuntaan, mihin he haluavat sen kulkevan. Toisin sanoen heillä on tunne oman elämän hallinnasta. Jos tämä hallinnan tunne puuttuu, ihmisestä tuntuu, että elämä on kiinni sattumista joihin hän ei voi itse vaikuttaa. Hallinnan tunteen puuttuminen on myös yhteydessä matalaan itsetuntoon. (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 36.)

Vaikka itsetunnon perusta todennäköisesti luodaan jo lapsuudessa, myöhemmät tapahtumat muovaavat sitä jatkuvasti (Vilkko-Riihelä & Laine 2005, 36). Murrosikäisen itsetunnossa vaihtelu on suurimmillaan murrosiän alkuvaiheessa 12—14-vuotiailla. Silloin lapsi on itsekeskeinen, ja hänen minäkuvassaan tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia. On kuitenkin osoitettu, että niillä, joilla on lapsena hyvä itsetunto, on hyvä itsetunto läpi murrosiän. (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 33.)

Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on todettu olevan erittäin voimakas yhteys. Luottamus itseen ja käsitys siitä, miten hyvä on ja miten kykenee oppimaan, selittävät koulumenestyksestä suuremman osan kuin esimerkiksi älykyys. Hyvällä koulumenestyksellä ja hyvällä itsetunnolla yhdessä on edelleen yhteyttä suureen toverisuosioon. (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 40.)

Itsetunto on myös yhteydessä ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Valmiudet arvostaa muita, kyky ottaa toinen ihminen huomioon, olla aidosti kiinnostunut hänestä, olla joustava omissa kannanotoissaan ja mielipiteissään — nämä kaikki ovat asioita, jotka ainakin jonkin verran ovat yhteydessä hyvään itsetuntoon. Hyvä itsetunto helpottaa sosiaalista sopeutumista, mutta se ei kuitenkaan ole sopeutumisen tae. Sosiaalisten taitojen oppiminen on kuitenkin helpompaa, jos on hyvä itsetunto. (Keltinkangas-Järvinen 2010a, 36—37.)

2.3 Tunnetaidot

Ihminen kokee päivittäin monenlaisia tunteita. Tunteet ovat melko nopeasti ohimeneviä, yksilöllisiä reaktioita johonkin sisäiseen tai ulkoiseen ärsykykseen. Ne ilmenevät samanaikaisesti sekä mielessä että kehossa ja ohjaavat osaltaan myös ihmisen käyttäytymistä. Mielessä tunteet voivat ilmetä niin ohikiihtävinä häilähdyksinä, elämyksinä ja tunnepitoisina ajatuksina kuin pidempiaikaisinkin mielentiloina. Kehon tuntemukset ja aistimukset näkyvät ulospäin ilmeinä, eleinä ja asentoina. Esimerkiksi jännittäessä sydämen syke nousee, kädet saattavat vapista ja hikoilu voi lisääntyä. Suru saa kyyneleet valumaan silmistä ja kurkkua puristaa. Ilo taas valaisee kasvot hymyllä. Jokaisen ihmisen tunnekokemukset ovat kuitenkin erilaisia. Sama tilanne saattaa herättää toisessa ihmisessä aivan erilaisen tunnekokemuksen kuin toisessa. (Lehtinen, Lehtinen & Soisalo 2013, 16; Nyyti ry i.a.b; Suomen mielenterveysseura i.a.)

Tunteet ohjaavat ihmisen toimintaa ja käyttäytymistä ja ovat mukana lähes kaikessa ihmisen toiminnassa. Ne vaikuttavat mielialaan, toimintavireyteen ja kanssa käymiseen toisten ihmisten kanssa. Tunteilla on myös vaikutusta toisiin ihmisiin: ystävällinen ja iloinen mieli voi saada toisetkin hyvälle tuulelle, kun taas huonotuulinen ihminen saa helposti läheisetkin kiukkuseksi. (Lehtinen, Lehtinen & Soisalo 2013, 16; Nyyti ry i.a.b)

Nuoruusiän voimakas kasvu ja kehitys sekä hormonaaliset muutokset vaikuttavat myös nuoren mieleen ja tunteisiin. Tyypillisimpiä mielialojen, tunnetilojen ja

ajatusten äkilliset vaihtelut ja muutokset ovat varhaisnuoruudessa, joka sijoittuu keskimäärin ikävuosien 12—14 välille, yksilölliset vaihtelut huomioiden. Tyypillistä nuoren mielialoilta on myös ajoittainen surumielisyys ja haikeus. Nuoren on vaikea ymmärtää lyhyessä ajassa tapahtuneita lukuisia mielen muutoksia ja omia tunteitaan: ärtyneisyyttä ja levottomuutta. Hän tarvitsee tuekseen toisia nuoria ja perheen ulkopuolisia aikuisia. Suotuisissa oloissa nuori saa heiltä tarvitsemaansa tukea ja kykenee hämmennyksestään huolimatta nauttimaan omasta kasvusta ja kehityksestä. (Aalberg & Siimes 2007, 68 — 69.)

Tunteet voidaan jakaa pelkistetyksi myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin. Myönteiset tunteet, kuten ilo ja onnellisuus, luovat tyytyväisyyttä elämään. Kielteiset tunteet puolestaan kertovat usein siitä, että elämässä on täyttymättömiä tarpeita tai toiveita. Kun ne tunnistaa, pystyy paremmin saamaan aikaan haluttuja muutoksia elämässään. Tunteiden tunnistamisesta, sanoittamisesta ja ilmaisemisesta voidaan puhua tunnetaitoina. Nämä ovat yksi tärkeimmistä taidoista, jotka vaikuttavat niin omaan olotilaan kuin vuorovaikutukseen muiden kanssa. Itseen ja omaa toimintaansa voi ymmärtää paremmin, jos osaa ja uskaltaa kuunnella omia tunteitaan tarkemmin. Omien tunteiden tunnistamisen kautta on helpompaa ymmärtää myös toisia ja heidän tunteitaan eli kokea empatiaa. Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ei kuitenkaan ole aina helppoa. Nuorelta saattaa puuttua tunnesanastoa eikä hän välttämättä tunnista tai erota tunteita toisistaan. Jos nuori ei osaa sanoittaa tunteitaan, voivat tunteet ilmetä erilaisina fyysisinä oireina, kuten vatsakipuna, päänsärkynä tai muuna epämääräisenä kipuna. Tunnetaitoja voi kuitenkin harjoitella ja oppia esimerkiksi erilaisten konkreettisten tilanteiden ja tunnepitoisten harjoitusten avulla. (Lehtinen, Lehtinen & Soisalo 2013, 17—18; Nuorten mielenterveystalo i.a.)

2.4 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan ihmisen taitoa selvittää sosiaalisista tilanteista ja kykyä tulla toimeen muiden ihmisten kanssa riippumatta siitä, miten seurallinen on (Keltinkangas-Järvinen 2010b, 17—18). Sosiaaliin taitoihin kuuluu ehkä tärkeimpänä ja keskeisimpänä laaja varasto vaihtoehtoja sosiaalisten ongel-

mien ratkaisemiseksi ja kyky valita oikea ratkaisu. Sosiaaliset taidot tarkoittavat myös kykyä ymmärtää toista ihmistä, hänen näkökantojaan ja tunteitaan. Sosiaaliin taitoihin luetaan kuuluvaksi sekä empatia eli kyky asettua toisen asemaan että sympatia, mikä tarkoittaa sitä, että toisen ihmisen kokemukset herättävät emootioita, kuten sääliä ja myötätuntoa. Hienotunteisuus ja sosiaalinen herkkyys ovat myös sosiaalisia taitoja. (Keltinkangas-Järvinen 2010b, 22—23.)

Sosiaaliset taidot eivät kuvasta pelkästään ihmisen kykyä selviytyä sosiaalisista tilanteista vaan laajemminkin hänen persoonaansa. Ihmisen omaksumissa sosiaalisissa taidoissa näkyy hänen kykynsä arvostaa ja kunnioittaa muita, ottaa huomioon muiden oikeudet sekä käyttäytyä sovittujen sääntöjen mukaisesti. Rakentava sosiaalinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa edellyttää monia ominaisuuksia, kuten tervettä itseluottamusta, tasapainoista tunne-elämää, harkintaa, kykyä kontrolloida ja arvioida omaa käytöstään, empatiaa. (Keltinkangas-Järvinen 2010b, 24.) Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa on lisäksi erittäin suuri merkitys yksilön tunnepitoisilla havainnoilla, minäkäsityksellä sekä tavalla suhtautua muihin ihmisiin (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 88).

Sosiaalinen kehitys kulkee tiiviisti yhdessä minäkäsityksen ja tunne-elämän kehityksen kanssa. Sosiaaliset taidot eivät ole synnynnäisiä, vaan ne kehittyvät oppimalla, kokemusten ja kasvatuksen kautta. Perusta sosiaalisille taidoille luodaan jo lapsuuden kasvuympäristössä. Varhaiset ihmissuhteet vaikuttavat paljon siihen, miten ihminen myöhemmin kohtaa muita ihmisiä ja millaiseksi hänen kokemuksensa sosiaalisesta maailmasta muotoutuu. Nuoruusiässä sosiaaliin kehitkseen liittyy uusia haasteita, kuten irtautuminen lapsuuden perheestä ja siirtyminen laajempaan sosiaaliseen yhteisöön. Myös vuorovaikutustaitojen laajeneminen kuuluu nuoruusiän kehityshaasteisiin. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 51, 85; Ojanen, Ritmala, Sivén, Vihunen, Vilen 2011, 166; Järasto & Sinervo 1999, 61.)

Nuoren irrottautuessa vanhemmista ystävyysuhteiden ja vertaisryhmän merkitys kasvaa. Ystävyysuhteilla on merkittävä asema nuoren persoonallisuuden ja identiteetin rakentumisessa. Ne tarjoavat nuorelle hyväksytyksi tulemisen, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden ja toveruuden tunteita. Läheiset ystävät vahvis-

tavat myös toistensa itsetuntemusta ja rohkaisevat toisiaan kokeilemaan sellaisia asioita, joita ei yksin uskaltaisi tehdä. Nuoret käsittelevät keskenään myös monia kasvamiseen ja aikuistumiseen liittyviä asioita, joista ei haluta puhua omien vanhempien kanssa. Tovereiden muodostama taustaryhmä ja sen antama positiivinen palaute sekä hyväksyvä suhtautuminen ovat merkittäviä myös nuoren itsetunnon kehitykselle. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2003, 93—94.)

2.5 Arjenhallinta

Arjenhallinta on osa elämänhallintaa, jolla tarkoitetaan ihmisen tunnetta siitä, että hän hallitsee niin itseään, omia tunnetilojaan kuin ympäristöstä tulevia vaatimuksia, odotuksia ja paineita. Elämänhallinta tarkoittaa myös ihmisen uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa asioihin ja muuttaa itselleen suotuisammaksi niitä olosuhteita, jotka hän kokee liian rasittaviksi tai voimavaransa ylittäviksi. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen pyrkii konkreettisesti muuttamaan olosuhteet toisiksi tai sitten hän muuttaa omaa tapaansa tulkita asioita. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 133; Keltinkangas-Järvinen 2008, 255.)

Elämänhallinta on keskeinen hyvinvoinnin perusta, johon kuuluu tunne elämän kokemisesta mielekkäänä ja merkittävänä. Se on henkinen voimavara, joka edesauttaa selviämistä stressitilanteista, kiireestä ja erilaisista elämätilanteista ja vastoinkäymisistä. Se on ihmisen tunne siitä, että kontrolli on hänen omissa käsissään. Se on myös taitoa huolehtia itsestä ja ohjata omaa elämää kohti tavoitteita ja tulevaisuutta sekä pitää sitä koossa. Hyvää elämänhallintaa edesauttaa itsensä arvostaminen ja realistinen käsitys omista mahdollisuuksista ja toiveista. (Nyyti ry i.a.a; Nyyti ry 2010, 3.)

Arjenhallinta on käsitteenä hyvin lähellä elämänhallintaa, jolla voidaan tarkoittaa sitä, että yksilö kykenee itse ottamaan vastuuta omasta elämästään. Arjenhallinta on kuitenkin samalla jotakin toiminnallista, kokemuksellista ja välitöntä palautetta antavaa. Se on omaan elämään ja lähiympäristöön vaikuttamista omilla tiedoilla ja taidoilla sekä tämän osaamisen kartuttamista. Arjenhallinnassa kes-

keistä on osaamisen lisäksi myös tiedonhankinnan ja käsittelyn taidot sekä vuorovaikutustaidot. Arjenhallinta voidaan ymmärtää kyvyksi hoitaa ja hallita arkisia, jokapäiväisiä asioita. Arjenhallinta - ja erityisesti tunne siitä, että on niin sanotusti oman elämänsä herra, lisää yksilön hyvinvointia. (Kivelä & Lempinen 2009, 12; Similä 2012.)

3 TEORIAT RYHMÄTOIMINNAN TAUSTALLA

3.1 Sukupuolisensitiivinen tyttötyö

Sukupuolisensitiivisen tyttötyön juuret ovat 1990-luvun jälkipuolella, jolloin Suomessa alettiin kiinnittää huomiota siihen, että perinteinen nuorisotyö vetää enemmän puoleensa poikia kuin tyttöjä. Esimerkiksi nuorisotalot olivat usein varsin poikavaltaisia tiloja, joissa tytöillä oli lähinnä sivustakatsojien tai tyttöystävien rooli. Tyttöjen omaehtoinen toiminta jäi usein huomiotta, eikä tyttöjä kiinnostavaa toimintaa ollut välttämättä tarjolla lainkaan. Nais- ja tyttö tutkimuksen voimistumisen myötä alettiin kehittää käytännön tyttötyötä ja keskustella siitä, että myös tytöt tarvitsevat oman tilansa kokoontua, keskustella ja harrastaa. Samalla huomio kohdistui myös tytöille erityisiin kasvun haasteisiin, joissa tytöt tarvitsevat eriytettyä tukea. (Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua 2012, 8; Suomen Setlementtiliitto ry i.a.)

Sukupuolisensitiivisyys määritellään herkkyydeksi huomioida sukupuolen merkitys ja erilaiset vaikutukset nuorten kasvussa ja kehityksessä. Sukupuolisensitiivisessä tyttötyössä korostetaan sitä, että tyttöjen kasvun kipukohdat ovat pitkälti sukupuolisidonnaisia. Sukupuolisensitiivinen tyttötyö merkitsee naiseuden nostamista esiin myönteisenä voimavarana. Siinä tunnistetaan erilaisia tyttöinä olemisen tapoja ja pyritään purkamaan, avaamaan ja laajentamaan sukupuolirooleja sekä sukupuolittuneita käyttäytymismalleja. Tyttöjä tuetaan pohtimaan ja etsimään omannäköistään tapaa olla tyttö moninaisten mallien ja vaihtoehtojen joukosta. Tyttöys ja naiseus ovat moniulotteisia ja ristiriitaisia käsitteitä, eikä ole olemassa yhtä ainoaa oikeaa tapaa olla tyttö tai nainen. Sukupuolisensitiivisen tyttötyön tavoitteena on vahvistaa tyttöjen identiteettiä, sosiaalisia valmiuksia ja elämännhallintataitoja. (Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua 2012, 10; Suomen Setlementtiliitto ry i.a.)

Sukupuolisensitiiviseen työotteeseen sisältyy oleellisesti myös työntekijän omien arvojen ja normien tunnistaminen ja reflektointi. Työote edellyttää oman ajattelun ja sukupuolirooleihin liittyvien käsitysten tiedostamista sekä

omaa toimintaa ohjaavien stereotyyppien kriittistä tarkastelua. (Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua 2012, 8; Suomen Setlementtiliitto ry i.a.)

Käytännössä sukupuolisensitiivistä tyttötyötä tehdään erityisesti vuorovaikutteisissa tyttöryhmissä, jotka perustuvat luottamukselliseen ryhmätyöskentelyyn. Toteuttamassani tyttöryhmätoiminnassa oli paljon samoja piirteitä kuin vuorovaikutteisissa tyttöryhmissä. Vuorovaikutteiset tyttöryhmät voivat olla avoimia tai suljettuja ryhmiä, joissa on 6 — 8 osallistujaa. Ryhmää sanotaan suljetuksi kun ryhmä on avoin ensimmäiset kerrat, mutta sen jälkeen se ”suljetaan”, eli ryhmään ei oteta enää lisää osallistujia. Osallistujat haastatellaan ennen ryhmää. Vuorovaikutteiset tyttöryhmät muodostetaan tyttöjä yhdistävien teemojen ympärille ja ne perustuvat samankaltaisessa elämäntilanteissa olevien tyttöjen tai nuorten naisten vertaistukeen tai siihen että osallistujilla on jokin sama kiinnostuksen kohde. Oleellista on, että työskentely lähtee tyttöjen tarpeista ja on näin ollen tyttölähtöistä. (Siljamäki 2012, 31—32.)

Vuorovaikutteiset tyttöryhmät tarjoavat tytöille ja nuorille naisille yksilöllistä tukea. Tyttöryhmissä pyritään vahvistamaan minäkuvaa, puhutaan oman kehon hyväksymisestä, naiseudesta ja sen eri muodoista ja erityisesti omista kokemuksista ja omasta elämästä. Tarkoituksena on, että jokainen voi pohtia itselleen ominaista tapaa olla tyttö tai nuori nainen. On tärkeää, että jokainen tyttö tai nuori nainen tulee nähdyksi, kohdatuksi ja kuulluksi omana yksilönä, juuri sellaisena kuin on. Tyttöryhmä on myös paikka, jossa voi tuntea ja oppia tunnistamaan tunteita itsessään. Ryhmissä tyttöjä kannustetaan myös omaehtoiseen toimintaan ja vaikuttamiseen. Vuorovaikutteiset tyttöryhmät tähtäävät vuorovaikutukseen, vertaisuuteen, voimaantumiseen ja ryhmän omien tavoitteiden saavuttamiseen. Lähtökohtaisesti lähdetään kuitenkin etsimään voimavaroja ja vahvuuksia omasta olemisesta. Niin ikään unelmointi ja tulevaisuuteen suunnittaminen ja sitä kautta toiveikkuuden lisääminen ja oman elämänsä subjektiksi tuleminen ovat siten ryhmän kannalta oleellisia asioita. Vuorovaikutteisissa tyttöryhmissä käytetään apuna toiminnallisia menetelmiä, mutta niiden rooli on olla ensisijaisesti tavoitteiden saavuttamisen tukena. (Siljamäki 2012, 31—32.)

3.2 Voimavarakeskeinen työskentely

Tyttöryhmätoiminnan taustalla vaikuttaa voimavarakeskeisen työskentelyn toimintaperiaate. Jotta osallistujia pystytään tukemaan omien voimavarojensa ja vahvuuksiensa löytämisessä on ymmärrettävä, mitä voimavarakeskeisellä työskentelyllä tarkoitetaan. Voimavarakeskeinen näkökulma liitetään usein ratkaisukeskeiseen työskentelyyn, jolloin puhutaan voimavara- ja ratkaisukeskeisestä työskentelystä tai ratkaisukeskeisestä voimavarasuuntautuneesta työskentelystä. Tyttöryhmän toiminnassa keskitytään kuitenkin ensisijaisesti voimavaroihin ja niiden esille saamiseen ja näkyväksi tekemiseen voimavarakeskeisen työskentelyn avulla.

Voimavara- ja ratkaisulähtöiset menetelmät ovat yleisesti käytössä monella eri alalla ja ne soveltuvat hyvin myös nuorten kanssa työskentelyyn. Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työskentelyssä tärkeää on ihmisen arvostava kohtaaminen ja mahdollisimman hyvän vuorovaikutussuhteen luominen sekä yhteistyössä työskentely nuoren kanssa. Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa ajattelu on positiivista ja toiveikasta ja siinä uskotaan, että jokaisella on voimavaroja tavoitteiden saavuttamiseksi, ensin tunnistettuaan omat voimavaransa, vahvuutensa ja osaamisensa. Voimavarakeskeisessä työskentelyssä painopiste on näin ollen nuoren voimavarojen ja vahvuuksien esille saamisessa ja niiden hyödyntämisessä omien ratkaisujen löytämiseksi. Siinä keskitytään nykyhetkeen ja suunta on kohti tulevaisuutta ja sen suunnittelua eikä niinkään menneisyyden pohtimisessa. (Takala 2011, 109—112; Ratkes i.a.)

Voimavara- ja ratkaisukeskeisessä työskentelyssä nuori itse määrittelee tavoitteet, joita kohti hän pyrkii ja joissa hän tarvitsee tukea. Siinä pyritään vahvistamaan ja tekemään enemmän sitä mikä toimii ja kannustetaan etsimään uusia toimintamalleja niiden tilalle, jotka eivät toimi. Ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa siis uskotaan siihen, että ongelmiin on olemassa monia vaihtoehtoisia lähestymistapoja. Siinä edetään pienin käytännönläheisin askelin kohti haluttua tavoitetta. Voimavarakeskeisessä työskentelyssä oletetaan, että pienet muutokset johtavat uusiin muutoksiin ja lopulta isompiin toivottaviin muutoksiin. Huomiota kiinnitetään pieniinkin onnistumisiin, vastoinikäymiä kuitenkin vähek-

symättä. Tämän vuoksi ongelman ja esteiden ulkoistaminen ja nimeäminen on voimavara- ja ratkaisukeskeisessä lähestymistavassa tärkeää. (Takala 2011, 110—112; Ratkes i.a.)

Ratkaisukeskeisessä työskentelyssä tärkeää on myös nuoren toivon herättäminen muutoksen mahdollisuudesta. Nuoren toivoma tulevaisuus pyritään tekemään mahdollisimman eläväksi ja konkreettiseksi, jolloin pienet, saavutettavissa olevat, konkreettiset välitavoitteet luovat uskoa onnistumiseen ja kohentavat itseluottamusta. Näin nuorelle tulee tunne siitä, että hän voi itse vaikuttaa omiin asioihinsa. Kannustava ja rohkaiseva palaute on tärkeää, mikä lisää toiveikkuutta ja uskoa onnistumiseen! (Takala 2011, 114.)

Voimavarakeskeisyydessä olennaista on asiakkaan voimavaraistaminen ja valtaistaminen, voimaantuminen. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, jolla tarkoitetaan sitä, että se on yhteydessä ihmisen omaan haluun, omien päämäärien asettamiseen sekä luottamukseen omiin mahdollisuuksiinsa ja näkemykseen itsestään. Voimaa ei voi näin ollen antaa toiselle, mutta voimaantumista voidaan yrittää tukea erilaisilla ratkaisuilla, kuten tässä yhteydessä voimavarakeskeisellä työskentelyllä. Siihen vaikuttaa lisäksi toiset ihmiset, olosuhteet ja sosiaaliset rakenteet. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa, mikä näkyy yksilön luottamuksena omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa. (Siitonen 1999, 93, 117—118.)

3.3 Vertaisuus

Vertaisuus voidaan määritellä monella eri tavalla, henkilöiden, toiminnan tai toimintaympäristön kautta. Nuori voi kuulua useaankin erilaiseen vertaisryhmään, riippuen siitä, mitkä asiat määrittävät ryhmään kuulumista. Vertaisuutta voi määrittää esimerkiksi alue, sosiaalinen tausta tai yksilölliset erityispiirteet ja kiinnostuksen kohteet. Vertaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä. Vertaiset ovat usein ikätovereita, mutta eivät kuitenkaan välttämättä samanikäisiä. Vertaiset ovat samassa sosiaalisessa järjestelmässä toimivia ja saman-

kaltaisia arvoja omaavia henkilöitä. Vertaisten kanssa nuorella on mahdollisuus omaksua tietoja, taitoja ja asenteita sekä kokea asioita, jotka vaikuttavat nuoren välittömän hyvinvoinnin lisäksi pitkälle tulevaisuuteen. Vertaisuus tarkoittaa tasavertaisuutta, eivätkä vertaiset nosta itseään muiden yläpuolelle. Vertaisuus tarkoittaa myös sitä, että omataan sama kokemusmaailma sekä puhutaan ja ymmärretään samaa kieltä. Vertaisryhmä opettaa yhdessä toimimisen ja kompromissien tekemisen taitoja sekä antaa tunteen johonkin kuulumisesta. Nuorudessa vertaisryhmän merkitys kasvaa, sillä ryhmässä tapahtuvan sosiaalisen vertailun kautta nuori oppii paljon itsestään ja rakentaa sen avulla minäkuvaansa, käsitystä itsestään ja ominaisuuksistaan. Ryhmä auttaa nuorta myös irrottautumaan vanhemmistaan ja lapsuuden kodistaan. (Salmivalli 2005, 15, 32—35; Lindström & Autio 2003, 7.)

3.4 Osallisuus

Osallisuuden käsitettä käytetään paljon eri yhteyksissä, mutta sen merkitys vaihtelee tilanteen ja käyttötarkoituksen mukaan. Osallisuudessa on nähtävissä sekä yksiköllinen että yhteisöllinen elementti. Osallisuus on oikeutta omaan identiteettiin ja arvokkuuteen osana perhettä tai sitä muistuttavaa yksikköä, ryhmää, yhteisöä, yhteiskuntaa tai ekosysteemiä. (Kiilakoski 2007, 13.) Osallisuuden olennainen piirre on yksilön oma, subjektiivinen kokemus, tunne, joka paljastuu nuoren tiedoista, tarinoista ja puhetavasta. Osallinen nuori tuntee itsensä päteväksi ja arvostaa rooliaan osana yhteisöä. Tämän näkemyksen mukaan osallisuutta voidaan kuvata empowerment-käsitteellä. Tällöin osallisuudella tarkoitetaan ensisijaisesti osallisuuden tunnetta, voimaantumista ja valtautumista, joissa yhdistyy pätevyyden tunne ja kompetenssi. Oman roolin arvostaminen ja merkittäväksi kokeminen lisäävät varmuutta tuoda omia odotuksia, ajatuksia ja taitoja esille erilaisissa tilanteissa. (Gretschel 2002, 90 – 91; Kiilakoski 2007, 12.)

Osallisuutta ei kuitenkaan vielä takaa yksilön tunne, vaan se edellyttää yhteisöä, jossa osallisuus on mahdollista. Yksin ei voi olla osallinen. Yhteisön tai ryhmän on oltava sellainen, että yksilö pystyy olemaan vapaasti ja tuomaan

omat näkemyksensä ja mielipiteensä esiin ilman pelkoa. Osallisuus edellyttää, että yksilölle annetaan mahdollisuus toimia. Tämä tarkoittaa vallan ja vastuun jakamista. Aito osallisuus ei voi perustua pelkästään vapaamatkustamiseen vaan siinä korostuu myös vastuu toiminnasta. Osallisuus on todellisen vastuun kantamista ja saamista oman, toisten ja koko yhteisön toimintakyvystä. Se on sitoutumista toimintaan yhteisten asioiden parantamiseksi. (Kiilakoski 2007, 12—14.)

Näin määriteltynä osallisuus on kuulumista johonkin suurempaan joukkoon. Se on sekä oikeutta että velvollisuuksia, mutta myös vastuun kantamista niin itseltä kuin muista. Se on yksilön tunne ja yhteisön tila. (Kiilakoski 2007, 14.)

4 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET

Tyttötyöstä on tehty lukuisia aikaisempia opinnäytetöitä ja hankkeita. Sen sijaan aihealueeseen liittyviä tutkimuksia oli vaikeampi löytää. Opinnäytetyöhöni läheisimmin liittyvät Susanna Weberin (2012) ja Reetta Syrjäkarin (2013) tekemät Pro gradu – tutkielmat sekä Elisa Kuosan opinnäytetyö vuodelta 2014.

Susanna Weber (2012) selvitti tutkimuksessaan tapaustutkimuksen tavoin bändissä soittavien tyttöjen kokemuksia bänditoiminnan merkityksestä sekä tarkasteli, miten harrastus tukee tyttöjen voimaantumista ja hyvinvointia sekä miten nuorisotyön perusfunktiot toteutuvat tyttöjen bänditoiminnassa. Bänditoiminta sijoittui nuorisotoimen alaisuuteen. Tutkimuksen aineisto oli kerätty haastattelemalla bänditoimintaan osallistuvia tyttöjä sekä kahta toimintaa ohjaavaa nuorisotyöntekijää. Weberin tutkimuksessa osallistujat kertoivat bändiharrastuksen tukevan heitä tunteiden käsittelyssä ja niiden purkamisessa. Bändiharrastus nähtiin myös rentouttavana ja vapauttavana asiana elämässä. Weberin tutkimuksen mukaan bänditoiminnassa tyttöjä voimauttavia ja heidän hyvinvointiaan tukevia tekijöitä olivat osallistava harrastustoiminta, kannustava ja myönteinen ilmapiiri, bändin sisäinen yhteishenki sekä positiiviset kokemukset.

Syrjäkarin (2013) tutkimuksessa puolestaan selvitettiin teemahaastatteluiden avulla, kuinka osallistuminen sukupuolisensitiiviseen nuorisotyöhön tukee tyttöjen omaehtoista voimaantumisen prosessia. Tutkimus oli laadullinen ja siinä oltiin kiinnostuneita siitä, kuinka tytöt itse kokivat sukupuolisensitiivisen tyttötyön olleen voimaantumisprosessia tukemassa. Syrjäkarin tutkimuksen mukaan voimaantumisprosessissa vertaisten tuki oli merkittävä. Kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien tyttöjen kanssa koettiin merkitykselliseksi, ja se vähensi erilaisuuden ja häpeän tunteita sekä avasi uudenlaisia näkymiä myös tilanteeseen sisältyvistä mahdollisuuksista ja resursseista. Työntekijöiden rooli prosessissa liittyi yksilölliseen tukemiseen luottamuksellisten keskustelujen kautta sekä mahdollistavan kontekstin luomisena. Tutkimuksen mukaan voimaantuminen näyttäytyi itsevarmuuden lisääntymisenä, joka toimi pohjana monille muille muutoksille tyttöjen elämässä.

Elisa Kuosan (2014) opinnäytetyö sijoittui toimintaympäristöltään koulumaailmaan. Pienryhmätoiminta oli suunnattu tytöille, joilla oli jonkinlaisia sosiaalisia pulmia, esim. vähän ystäviä. Toiminnan taustalla oli sosiaalipedagoginen orientaatio ja koko pienryhmätoiminnan tarkoituksena sosiaalinen vahvistaminen. Kuosa selvitti opinnäytetyössään tyttöjen kokemuksia ryhmästä ja sen mahdollisista vaikutuksista heidän elämässään. Lisäksi opinnäytetyötä varten oli haastateltu kahta ohjaajaa lyhyesti siitä, millaisia tuloksia pienryhmätoiminnalla saavutettiin heidän näkökulmastaan. Tutkimus oli laadullinen ja aineisto oli kerätty teemahaastatteluilla. Tutkimustulosten mukaan ryhmällä oli positiivista vaikutusta tyttöjen elämään eniten koulussa, mutta myös kotona ja vapaa-ajalla. Lisäksi tytöt olivat saaneet ryhmästä muun muassa uusia kokemuksia, ystäviä, harrastuksia ja tukea. Ryhmässä toiminnallisuus koettiin tärkeäksi.

5 TYTTÖRYHMÄ

5.1 Toiminnan suunnittelu

Alustavat keskustelut tyttöryhmätoiminnan kehittämisen tiimoilta käytiin työyhteisössä jo keväällä 2014. Tällöin mukana olivat myös paikallisen nuorisotyön sekä seurakunnan edustajat. Kesän aikana työstin aihetta henkilökohtaisella tasolla, miettien samalla mahdollisuutta yhdistää tuleva opinnäytetyöni osaksi tyttöryhmätoiminnan kehittämistä. Koulujen alettua elokuussa 2014, kävin esimieheni kanssa keskustelun käytettävissä olevista resursseista tyttöryhmätoiminnan kehittämiseen sekä mahdollisuudesta liittää opinnäytetyöni osaksi sitä.

Saatuani alustavan luvan tyttöryhmätoiminnan kehittämiseksi koulun kerhotoiminnan määrärahojen puitteissa osana opinnäytetyöprosessiani, kävimme työyhteisössä keskustelua mahdollisesta kohderyhmästä ja tarpeista joihin tyttöryhmätoiminnalla olisi tarkoitus vastata. Käytyjen keskustelujen pohjalta laadin tyttöryhmätoiminnalle ja sen kehittämiseksi alustavan hankesuunnitelman osana opintoihini kuuluvaa työyhteisöt ja kehittäminen -harjoittelua, joka toimi samalla myös opinnäytetyöni pohjana. Tyttöryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus eteni näin ollen tiiviisti opinnäytetyöprosessin etenemisen kanssa. Hankeharjoittelun myötä opinnäytetyöni tavoitteeksi tarkentui selvittää tyttöjen kokemuksia ryhmästä ja sen vaikutuksista heidän arkeensa, sillä varsinainen tyttöryhmätoiminnan kehittäminen tapahtui harjoittelun puitteissa.

Opinnäytetyöprosessi lähti käyntiin ideapaperin esittämisellä seminaarissa elokuussa 2014. Tässä yhteydessä varmistelin myös jo alustavasti keväällä sovitua yhteistyökuviota sekä mahdollista tilakysymystä seurakunnan ja nuorisotyön toimijoiden kanssa. Opinnäytetyön suunnitelman hyväksymisen jälkeen syyskuussa 2014 jätin virallisen tutkimuslupapyyntöni paikalliselle sivistystoimenjohtajalle. Tutkimusluvan hyväksymisen jälkeen laadin tyttöryhmän tapaamisiin alustavan toimintarunon, joka muotoutui tyttöjä yhdistävien nuoruusiän teemojen ympärille. Toiminnan suunnittelussa ja harjoitteiden valinnassa otin huomioon voimavarakeskeisen näkökulman. Toiminnallisen osuuden runko tarkentui

tyttöryhmän alkamisen myötä, sillä toiminnan suunnittelussa oli tarkoitus huomioida mahdollisuuksien mukaan myös tyttöjen toiveita. Heti tutkimusluvan hyväksymisen jälkeen löimme lukkoon myös ryhmän toteutusajankohdan yhdessä yhteistyötahojen kanssa. Ennen tyttöryhmätoiminnan alkua kävin laatimani toimintasuunnitelman läpi esimieheni ja yhteistyötahojen kanssa. Hankkeen suunnitteluvaiheessa haastattelin myös perhetyöntekijöitä, jotka ovat aikaisemmin ohjanneet tyttöryhmää paikkakunnalla, kuunnellen heidän kokemuksiaan tyttöryhmätoiminnasta ja sen ohjaamisesta.

5.2 Ryhmän kokoaminen

Tyttöryhmätoiminta käynnistyi ryhmän kokoamisella. Kartoitimme mahdolliset osallistujat yhteistyössä koulumme opinto-ohjaajan kanssa. Tyttöryhmää markkinoitiin tytöille, joille ryhmätoiminnan ajateltiin sopivan ja joiden ajateltiin hyötyvän ryhmämuotoisesta toiminnasta omien voimavarojensa ja vahvuuksiensa löytämiseksi. Ryhmän muodostamisessa kiinnitimme ensisijaisesti huomiota vertaisuuden merkitykseen ryhmätoiminnassa sekä siihen, että ryhmästä tulisi mukava ja turvallinen kohtaamispaikka siihen osallistuville. Ryhmä muodostettiin tyttöjä yhdistävien nuoruusiän teemojen ympärille. Tässä yhteydessä myös kohderyhmä tarkentui kahdeksasluokkalaisiin tyttöihin.

Haastattelin ryhmään valitut tytöt yksitellen ja kerroin heille ryhmän toiminnasta ja tarkoituksesta. Annoin ryhmän toiminnasta kiinnostuneille kotiin vietäväksi kirjeen, jossa kerrottiin ryhmästä ja sen liittymisestä ryhmän ohjaajan opinnäytetyöhön. Kirje toimi samalla lupalappuna tyttöjen ryhmään osallistumiselle sekä ryhmästä saadun aineiston hyödyntämiselle osana opinnäytetyötäni (Liite 1). Tyttöryhmän aloituskokoonpano muodostui seitsemästä kahdeksasluokkalaisesta tytöstä, yhden tytön miettiessä osallistumistaan ryhmän alkuun asti.

5.3 Toiminnan toteutus

Ryhmän toimintamuotona oli sukupuolisensitiivinen, suljettu tyttöryhmä. Tyttöryhmässä sukupuolisensitiivisyys ilmeni konkreettisesti siten, että ryhmässä oli vain saman sukupuolen edustajia, tyttöjä. Lisäksi kaikki ryhmän ohjaajat olivat samaa sukupuolta osallistujien kanssa. Näin ollen tytöt saivat rauhassa keskittyä omaan työskentelyynsä ilman vastakkaisen sukupuolen mukanaan tuomia jännitteitä.

Ryhmä kokoontui kerran viikossa koulupäivän jälkeen koulun lähistöllä sijaitsevalla nuorisotalolla. Halusin toteuttaa toiminnan koulun ulkopuolella, jotta osallistujien olisi helpompaa orientoitua vapaa-ajalla tapahtuvaan toimintaan. Ryhmä kokoontui yhteensä kymmenen kertaa, kaksi tuntia kerrallaan. Jokaisella tapaamiskerralla oli paikalla neljästä viiteen tyttöä seitsemästä niin, että ensimmäisellä kerralla mukana olivat kaikki osallistujat ja viimeisellä tapaamiskerralla kuusi tyttöä, yhden tytön jättäytyttyä pois toiminnasta ryhmästä riippumattomista syistä.

Ryhmän toteutuksessa toistuivat jokaisella kokoontumiskerralla tietyt asiat, kuten yhteinen aloitus ja lopetus. Ryhmätapaamiset aloitettiin kuulumiskierroksella, jonka aikana jokainen osallistuja sai kertoa menneeltä viikolta kolme positiivista asiaa/ tapahtumaa ja yhden negatiivisen. Kuulumiskierroksen tarkoituksena oli korostaa positiivisten, voimaa antavien asioiden merkitystä elämässä sekä rohkaista osallistujia kertomaan omista kokemuksistaan ja tuntemuksistaan muille ja opetella kuuntelemaan toisia. Yhteisen aloituksen tarkoituksena oli saada osallistujat myös rauhoittumaan ja orientoitumaan alkavaan ryhmään. Tapaamiskertojen päätteeksi ryhmäläiset täyttivät kertakohtaisen palautelomakkeen, joka purettiin suullisesti.

Ryhmän puolivälissä ja päätösvaiheessa osallistujat täyttivät lisäksi laajemman palautelomakkeen (Liite 2). Palautteen antamisen tarkoituksena oli rohkaista osallistujia kertomaan omia mielipiteitään ja kokemuksiaan ryhmästä ja sen toiminnasta sekä edelleen kehittää ryhmätoimintaa. Jokaisella tapaamiskerralla tarjolla oli myös tyttöjen toiveiden mukainen välipala, jonka ohjaajat valmistivat

tytöille yhtä yhteistä kokkauskertaa lukuun ottamatta.

Jokaisella tapaamiskerralla oli lisäksi oma tyttöjä yhdistävä teemansa (Liite 3). Käytetyt harjoitteet oli valittu tavoitteellisesti ryhmäläisten tarpeet, kertakohtainen teema ja voimavarakeskeinen näkökulma sekä tyttöjen toiveet huomioiden. Voimavarakeskeisen työskentelyn tarkoituksena oli tukea tyttöjä omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä liittyen minäkuvaan ja itsetuntoon, sosiaalisiin taitoihin ja tunnetaitoihin sekä oman arjen hallintaan ja itsestä huolehtimiseen. Harjoitteet purettiin työskentelyn lomassa keskustellen, jolloin saimme aikaan spontaania keskustelua kunkin kerran aihealueeseen liittyen.

Tyttöjen sitoutumista ryhmätoimintaan pyrittiin ensimmäisillä tapaamiskerroilla vahvistamaan yhteisellä toiminnan suunnittelulla ja ideoinnilla sekä ottamalla tyttöjen toiveita mahdollisimman paljon huomioon. Ryhmään kuulumisen ja osallisuuden tunnetta pyrittiin vahvistamaan myös ryhmäläisten henkilökohtaisella tavoitteen asettelulla ja laatimalla ryhmälle yhteiset säännöt, joihin kaikki olisivat valmiita sitoutumaan. Tytöt saivat myös tehtäväksi ideoida ryhmälle nimen, joka kuvastaisi heitä ryhmänä.

6 TUTKIMUSPROSESSI

6.1 Tutkimustehtävä

Opinnäytetyöni liittyy työelämälähtöiseen tyttöryhmätoiminnan kehittämishankkeeseen. Tyttöryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea yläkouluikäisiä tyttöjä omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä voimavarakeskeisen työskentelyn avulla ja vahvistaa sitä kautta heidän arjenhallintaansa. Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää tyttöjen kokemuksia ryhmästä ja sen vaikutuksista heidän arkeensa.

Opinnäytetyöni on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja aineisto kerätään luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Kvalitatiivinen tutkimus on tutkimustyyppiltään empiiristä eli kokemusperäistä tutkimusta, jossa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulma ja oma ääni pääsevät esille. Tällaisia ovat muun muassa haastattelu, kysely ja havainnointi. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia myös käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tarkastellaan sen mukaisesti. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 160, 164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 22.)

6.2 Aineistonkeruumenetelmät

Merkittävimpanä aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössäni käytin avoimiin kysymyksiin perustuvia palautelomakkeita. Palautelomakkeella suoritettun tutkimuksen etuna on se, että kysymykset esitetään kaikille henkilöille täysin samassa muodossa. Avoimet kysymykset puolestaan antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa, mitä hänellä on todella mielessään. Lomakkeen laadinnassa tulee kiinnittää huomiota muun muassa lomakkeen pituuteen ja selkeyteen sekä kysymysten määrään ja loogiseen etenemiseen. Jos lomake on liian pitkä, osallistujat jättävät helposti vastaamatta tai vastaavat huolimattomasti. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja niiden sanamuoto kannattaa aina muotoilla vastaajal-

le henkilökohtaiseksi. Kysymykset on hyvä rakentaa tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti, näin välttää turhilta kysymyksiltä ja muistetaan kysyä kaikki olennainen. Lomakkeen huolellinen suunnittelu ja kysymysten laadinta luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. (Valli 2001, 100—101; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 201.)

Osallistujat täyttivät jokaisen tapaamiskerran päätteeksi yksinkertaisen, iloisella ja surullisella hymiöllä varustetun palautelomakkeen, jonka tarkoituksena oli selvittää tyttöjen kokemuksia tapaamiskerrasta ja käytetyistä harjoitteista. Palautelomakkeessa hymiöt symbolisoivat kysymyksiä. Niiden tarkoituksena oli kannustaa osallistujia antamaan mahdollisimman monipuolista palautetta tapaamiskerrasta ilman tarkkaa kysymyksen asettelua. Lisäksi lomakkeessa kysyttiin osallistujien fiiliksiä eli tuntemuksia tapaamiskerralta. Ryhmän puolivälissä ja päätösvaiheessa osallistujat täyttivät astetta laajemman palautelomakkeen, jossa kartoitettiin tyttöjen kokemuksia ryhmässä viihtymisestä, ryhmään sitoutumisesta, omien mielipiteiden ja toiveiden huomioimisesta sekä tyttöjen omien tavoitteiden toteutumisesta ja ryhmän vaikutuksista heidän elämäänsä (liite 2). Palautelomakkeilla pyydettiin palautetta myös ohjaajille oman toimintamme kehittämiseksi.

Palautelomakkeiden laadinnassa kiinnitin ensisijaisesti huomiota lomakkeiden selkeyteen sekä kysymysten asetteluun opinnäytetyön tavoitteiden mukaisesti huomioiden myös kysymysten kohdentamisen vastaajille, saadakseni mahdollisimman kattavan aineiston tutkimuksen onnistumisen ja luotettavuuden takaamiseksi. Osallistujien vastausprosenttia lisäsi osaltaan myös se, että palautteet kerättiin jokaisen tapaamiskerran päätteeksi ohjaajien läsnä ollessa. Rohkaisimme osallistujia antamaan rehellistä palautetta ryhmätoiminnan arvioimiseksi ja kehittämiseksi. Osallistujille kerrottiin myös palautteiden merkityksestä ohjaajan opinnäytetyöprosessissa ja ryhmätoiminnan kehittämisessä. Kirjalliset palautteet purettiin suullisesti jokaisen tapaamiskerran päätteeksi niin, että jokainen osallistuja sai jakaa yhteisesti sen mitä itse halusi muille kertoa. Suullisen palautekierroksen tarkoituksena oli rohkaista osallistujia ilmaisemaan omia mielipiteitään myös suullisesti.

Rinnakkaisena aineistonkeruumenetelmänä opinnäytetyössäni käytin osallistuvaa havainnointia. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkittavien ehdoilla heidän toimintaansa ja tekee samalla havaintoja tutkimastaan ilmiöstä vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2009, 216; Vilkka 2005, 120.) Havainnoinnin asteet voivat vaihdella totaalista piilohavainnoinnista osallistuvaan havainnointiin. Joskus tutkija osallistuu toimivana yksilönä aitoihin tilanteisiin, joskus taas tutkija tekee havaintoja ulkopuolisena henkilönä. Usein toiminta on jotain näiden kahden väliltä. (Grönfors 2001, 129; Eskola & Suoranta 1998, 100.) Osallistuva havainnointi edellyttää kuitenkin yleensä tutkittavaan yhteisöön sisään pääsemistä sekä aktiivista toimintaa ja sosiaalisia vuorovaikutustilanteita tutkittavien kanssa (Vilkka 2005, 122; Tuomi & Sarajärvi 2004, 84).

Osallistuva havainnointi tapahtuu yleensä jonkun ennalta valitun näkökulman avulla. Se on hyvä tapa saada tietoa tutkittavasta sekä yksilönä, yhteisön jäsenenä, että suhteessa tutkijaan. Samalla se antaa tietoa yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä. Havainnointi on erinomainen menetelmä myös vuorovaikutuksen tutkimisessa samoin kuin tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia. (Vilkka 2005, 44, 120; Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2009, 213.) Havainnointimenetelmää käytettäessä on kuitenkin tärkeää muistaa pitää erillään havainnot ja omat tulkinnat havainnoista (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2009, 217).

Havainnoimalla saatua aineistoa on mahdollista yhdistää onnistuneesti myös muulla tavalla kerättyyn aineistoon. Erilaisten kyselyjen ja palautelomakkeiden tai haastattelun avulla saadaan selville, mitä osallistujat ajattelevat, tuntevat ja uskovat, mutta ne eivät kerro, mitä todella tapahtuu. Havainnoinnin eli observoinnin avulla puolestaan saadaan tietoa siitä, toimivatko ihmiset niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin avulla voidaan saada havainnollista, kuvailtavaa tietoa syventämään esimerkiksi haastatteluaineistoa. Havainnoimalla voidaan näin ollen monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa. (Grönfors 2001, 129; Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2009, 212; Tuomi & Sarajärvi 2004, 83.)

Opinnäytetyöni aineistonkeruussa havainnoinnin tarkoituksena oli monipuolistaa ja syventää palautelomakkeilla kerättyä aineistoa ja lisätä näin tulosten luotettavuutta. Toteutimme havainnoinnin rinnakkaishavainnointina ohjaajaparin kanssa lisätäksemme havaintojen monipuolisuutta ja luotettavuutta. Teimme molemmat havaintoja tapaamiskerralta ryhmästä ja sen toiminnasta. Havainnoinnissa kiinnitimme ensisijaisesti huomiota opinnäytetyön tavoitteen kannalta oleellisiin seikkoihin, kuten ryhmän toimintaan ja kehitykseen, tyttöjen viihtymiseen ryhmässä, työskentelyyn motivoitumiseen, toimintaan sitoutumiseen ja vuorovaikutukseen sekä käytettyjen harjoitteiden soveltuvuuteen ryhmälle.

Keräsimme havaintomme välittömästi jokaisen tapaamiskerran päätteeksi havainnointipäiväkirjaan samalla keskustellen havainnoista ja vertaillen niitä keskenään. Reflektoimme myös käytettyjen harjoitteiden soveltuvuutta osallistujille sekä omaa toimintaamme ryhmän ohjaajina. Havaintojen kirjaaminen ryhmän aikana ei ollut mahdollista, sillä se olisi häirinnyt ryhmän toimintaa ja ohjaamista. Tällaisessa tilanteessa havaintojen tekijän täytyy vain luottaa muistiinsa ja kirjata havainnot myöhemmin (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2009, 213—214). Myös tästä syystä rinnakkaishavainnointi oli toimiva menetelmä havaintojen luotettavuuden varmistamiseksi.

6.3 Aineiston analysointi

Aineisto muodostuu osallistujilta kerätystä suullisesta ja kirjallisesta palautteesta, ryhmästä ja sen toiminnasta tehdyistä havainnoista sekä tyttöjen tuotoksista otetuista valokuvista. Valokuvien tarkoituksena on toimia muistin tukena aineistoa analysoitaessa, sillä ne voivat auttaa palauttamaan myös jotain muistiin merkitsemätöntä (Aarnos 2001, 146).

Aineistoa kertyi kaiken kaikkiaan 67 sivua, josta palautelomakkeiden määrä on 47 sivua ja osallistuvan havainnoinnin osuus 20 sivua. Aineistoa täydentämässä on lisäksi tyttöjen tuotoksista otettuja valokuvia 20 kappaletta sähköisessä muodossa. Aineiston keräämiseen ja hyödyntämiseen osana opinnäytetyötäni pyysin virallisen tutkimusluvan lisäksi osallistujilta ja heidän huoltajiltaan kirjalli-

sen luvan ennen tyttöryhmätoiminnan alkua.

Aineiston analysoinnissa käytin teemoittelua. Teemoittamisessa aineisto pelkistetään etsimällä siitä tutkimuksen tavoitteen kannalta olennaisimmat asiat. Teemojen avulla pyritään löytämään aineiston merkityksenantojen ydin. Tutkijan ongelmanasettelusta tai tavoitteesta riippuu, lähestyykö hän aineistoa kokonaisuutena pyrkien rakentamaan siitä oman sisällöllisen logiikan eli niin sanotusti aineistolähtöisesti vai etsiikö hän aineistosta johonkin tiettyyn asiaan liittyviä merkityksiä. Tällöin tutkija voi lähteä teemoittelemaan aineistoaan myös omien kysymystensä kautta, jolloin keskeiseksi nousee se, mitä tutkittavat kunkin teeman kohdalla vastaavat. Tutkijan tehtävänä on tällöin tutkittavien antamien merkitysten löytäminen ja tulkitseminen sekä merkityssisältöjen sanallinen muotoilu. (Moilanen & Räihä 2001, 53—54.)

Teemoittelin aineiston tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti hyödyntäen teemoittelussa palautelomakkeen kysymyksiä, jotka ovat rakentuneet tutkimuksen tavoitteenasettelun pohjalta sekä asioita, jotka nousivat esiin useamman osallistujan palautteesta. Aluksi tiivistin jokaisen tapaamiskerran palautteet kertakohtaisesti tyhjille palautelomakkeille parantaakseni aineiston hallittavuutta. Luin aineiston useampaan kertaan läpi sisäistääkseni annetun palautteen merkityksen. Aineiston perusteella keskeisiksi teemoiksi muodostuivat ryhmässä viihtyminen, ryhmään sitoutuminen, ryhmän toiminta ja käytetyt harjoitteet sekä ryhmän vaikutukset tyttöjen arkeen. Lopuksi pelkistin havainnointiaineiston samojen teemojen mukaisesti. Aineiston analysoinnissa ja tulkinnassa pidin ensisijaisen tärkeänä tutkittavien subjektiivisten kokemusten säilyttämistä mahdollisimman yksilöllisinä. Tuloksissa esitän tulosten kuvausten rinnalla osallistujien palautteista otetut suorat lainaukset omilla riveillään sellaisena kuin he ovat ne esittäneet, ilman että niitä on stilisoitu.

7 SAAVUTETUT TULOKSET

7.1 Ryhmässä viihtyminen

Tytöiltä saamani kirjallisen palautteen perusteella kaikki tytöt olivat viihtyneet ryhmässä hyvin. Ryhmässä viihtymistä tytöt perustelivat sillä, että siellä oli mukavaa ja oli kiva puuhastella yhdessä muiden tyttöjen kanssa.

Olen viihtynyt hyvin, koska täällä on ollut mukavaa.

...on ollut kivaa, kun voi puuhata muiden tyttöjen kanssa.

Suullisen palautteen perusteella ryhmäläiset olivat tyytyväisiä myös ryhmän kokoamiseen ja siihen, että ryhmä muodostui samanikäisistä tytöistä, joiden ajatusmaailmat ja kiinnostuksen kohteet olivat lähellä toisiaan. Tämä antoi hyvän lähtökohdan ryhmäläisten keskinäiselle vuorovaikutukselle. Vertaisryhmän merkitys korostuu nuoruudessa. Toisilta ikäisiltään ryhmäläiset voivat saada perspektiiviä myös omaan elämäänsä (Siljamäki 2012, 32).

Ryhmässä viihtymisen kannalta tärkeänä pidettiin myös sitä, että ryhmäläiset olivat toisilleen entuudestaan tuttuja.

Todella hyvin, koska ryhmän jäsenet ovat minulle tuttuja.

Hyvin, koska ihmiset ovat tuttuja.

Tähän ei kuitenkaan tietoisesti kiinnitetty huomiota ryhmän kokoamisvaiheessa, mutta se helpotti osaltaan ryhmäytymistä ja luottamuksen syntymistä ryhmäläisten välille. Luottamuksen lisääntyessä myös ryhmän turvallisuuden tunne kasvaa. Turvallinen ryhmä puolestaan tukee ryhmäläisten itseksi tulemistä ja itsetuntoa, jolloin myös yksilön sisäinen turvallisuus vahvistuu (Aalto 2000, 22).

Tyttöjen mielestä myös ohjaajat olivat mukavia ja hauskoja, mikä on tärkeää niin ryhmässä viihtymisen kuin ryhmään sitoutumisenkin kannalta.

Ootte hauskoja.

Te ootte mukavia.

Saimme positiivista palautetta lisäksi siitä, että olemme tällaista toimintaa järjestäneet.

On ollut kiva, kun jaksatte ylipäättään järjestää nuorille toimintaa.

Ohjaajan merkitys ryhmätoiminnassa korostuu etenkin ryhmän aloitusvaiheessa, kun ryhmä on vasta muotoutumassa. Ohjaajalla on tärkeä rooli ryhmän tunnelman virittäjänä sekä turvallisuuden luojana. (Siljamäki 2012, 36.) Tärkeää on ryhmän ohjaajan oma innostuneisuus ja motivoituneisuus käsiteltäviin asioihin, mikä välittyy myös osallistujille. Ohjaajat luovat ryhmään turvallisuutta omalla olemuksellaan ja toiminnallaan, jossa ohjaajien ja ryhmäläisten välisellä vuorovaikutuksella on keskeinen merkitys (Aalto 2000, 27, 74).

Myös ohjaajien tekemien havaintojen perusteella tytöt vaikuttivat viihtyvän ryhmässä hyvin ja tunnelma oli kaikilla tapaamiskerroilla hyvä ja myönteinen. Tämä näkyi ryhmässä hyväntuulisena jutusteluna ja motivoitumisena tapaamiskertojen työskentelyyn. Myönteinen ilmapiiri on omiaan lisäämään luottamusta ja turvallisuutta ryhmässä ja edesauttaa toimivan ryhmän aikaansaamisessa.

7.2 Ryhmään sitoutuminen

Palautteiden mukaan se, että ryhmäläiset olivat toisilleen entuudestaan tuttuja, oli helpottanut myös ryhmään sitoutumista, kuten myös se, että ryhmässä oli mukavaa.

Helpottanut on se, että tiedän muut tytöt jo ennestään.

Minua on helpottanut se että, tunnen kaikki ryhmän jäsenet.

...koska täällä on mukavaa.

Sitoutumisen kannalta tärkeäksi nähtiin myös se, että ryhmäläiset olivat ystäväystyneet keskenään ja oppineet tuntemaan toisiaan paremmin.

No helpottanu ku ollaan kerrottu ittestämme.

Ollaa ystäväystytty ja saatu tuntee toisii paremmin.

Toisiinsa tutustuminen lisäsi entisestään ryhmäläisten keskinäistä luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Luottamuksen ja turvallisuuden tunteen lisääntymiseen kuuluu osaltaan myös halukkuus yhteistyöhön eli sitoutuminen ryhmän toimintaan (Aalto 2000, 16.)

Osallistujien sitoutumista ryhmän toimintaan pyrittiin vahvistamaan myös huomioimalla tyttöjen mielipiteitä ja toiveita ryhmän suunnittelussa ja toiminnassa. Osallistujien mielestä heidän mielipiteensä ja toiveensa oli huomioitu ryhmässä hyvin.

Ihan hyvin. Pitäisi vaan enemmän sanoa mielipiteitáni.

Hyvin. Ei ole ainakaan heti syrjitty ideaa.

No esim. siinä nimessä.

Mielipiteitáni on huomioitu hyvin.

Ryhmäläisten kuulluksi tulemisen ja toiveiden näkyväksi tekemisen tarkoituksena oli vahvistaa tyttöjen osallisuutta ja tunnetta siitä, että ryhmä on juuri heitä varten. Osallistaminen ja kokemus siitä, että toiminta on mielekästä ja heistä lähtöisin lisää motivaatiota ja sitoutumista ryhmän toimintaan (Siljamäki 2012, 38).

Kaikki osallistujat eivät kuitenkaan olleet yhtä aktiivisesti paikalla ryhmän tapaamisissa ja tämä harmitti niitä tyttöjä, jotka olivat täysin sitoutuneita ryhmän toimintaan.

Kaikki vois olla aina paikalla.

Myös ohjaajien tekemien havaintojen perusteella ryhmään sitoutuminen oli joidenkin tyttöjen kohdalla hyvin haavoittuvaa ja meni pitkälti kaverisuhteiden sekä luokan sisäisten suhteiden mukaan. Jos yksi jäi ryhmästä pois, oli toisenkin helpompi jäädä. Tämä luonnollisesti vaikutti jonkin verran ryhmädynamiikan kehittymiseen, mutta ei kuitenkaan oleellisesti häirinnyt ryhmän toimintaa, sillä jokainen työskenteli ensisijaisesti itseään varten ja ryhmäläiset olivat entuudestaan toisilleen jollain tavalla tuttuja. Osallistujat, jotka eivät syystä tai toisesta päässeet osallistumaan jokaiselle tapaamiskerralle pyrkivät kuitenkin ilmoittamaan etukäteen poissaolostaan, mikä puolestaan osoitti kunnioitusta niin toisia ryhmäläisiä kuin ohjaajiakin kohtaan.

7.3 Ryhmän toiminta ja käytetyt harjoitteet

Palautteiden mukaan osallistujat olivat pääosin tyytyväisiä ryhmän toimintaan. Osa tytöistä toivoi ryhmälle myös jatkoa.

En nyt tiedä mikä voisi muuttua, ryhmä on hyvä näin.

Aivan mahtavaa ollut ja tämän pitäisi jatkua.

Että se kestäis pidempään.

Tyttöjen antaman palautteen mukaan ryhmäkerroilla oli sopivasti tekemistä ja käytetyt harjoitteet olivat pääosin kivoja ja mukavia. Joidenkin mielestä kaikki tapaamiskerrat ja harjoitteet olivat mukavia, osalla korostui enemmän joku yksittäinen harjoite tai tekeminen.

Oli kivaa, koska oli paljon tekemistä...

Työt ja että tekemistä riittää....

No tää kerta oli esim. mukava ja kaikki muutkin kerrat.

Askartelu/piirustustyöt, koska pidän siitä. Se on vain hauskaa.

Se maalaus, koska siinä sai käyttää mielikuvitusta ja luovuutta.

Osallistujilta saamani palautteen perusteella käytetyt harjoitteet nousivat keskeiseen asemaan ryhmän toiminnassa. Suunnitellessani ryhmän toimintaa ja käytettäviä harjoitteita kiinnitin ensisijaisesti huomioita ryhmäläisten tarpeisiin ja toiveisiin huomioiden myös voimavarakeskeisen näkökulman ja kertakohtaisen teeman. Näin ollen harjoitusten aihepiirit olivat lähellä tyttöjä ja käsittelivät heille tärkeitä asioita ja olivat osallistujille merkityksellisiä.

Tytöt eivät juurikaan esittäneet kritiikkiä ryhmästä ja sen toiminnasta. Siltä osin kuin kritiikkiä esitettiin, se liittyi johonkin yksittäiseen harjoitukseen tai loppusiivoukseen, joka ei ollut palautteenantajalle niin mieluinen.

Savityön tekeminen ei ollut niin kivaa, koska en kummemmin välitä siitä.

En tiedä, siivoaminen.

Tytöt osallistuivat kuitenkin innostuneesti yhteiseen tekemiseen ja kritisointi tapahtui vasta jälkikäteen palautteenannon yhteydessä. Ainoastaan valokuvauskerta osoittautui sellaiseksi, josta osallistujat eivät innostuneet ja kuudesta työstä vain yhdellä oli halukuutta kuvaamiseen ja toisella kuvaajaksi. Loput työistä työstivät ryhmäkerralla keskeneräisiä töitään. Tämäkään ei antanut ryhmäläisille aihetta kritisointiin sillä valokuvauskerralle oli varattu vaihtoehtoisia tekemistä.

Myös ohjaajien tekemien havaintojen perusteella tytöt olivat tyytyväisiä ryhmän toimintaan ja suurin osa käytetyistä harjoitteista vaikutti sopivan ryhmälle hyvin. Osallistujat olivat motivoituneita ja keskittyneitä työskentelyyn. Osa osallistujista työskenteli verkkaisesti ja heille oli myös tärkeää käydä yhteistä keskustelua työskentelyn lomassa. Tämä puolestaan aiheutti sen, että ensimmäisillä tapaa-miskerroilla ei ennätetty tehdä kaikkea, mitä oli suunniteltu. Yhteinen, avoin keskustelu oli kuitenkin hyvä väylä syventää kertakohtaisen teeman käsittelyä ja lisäksi oli tärkeää antaa osallistujille tilaa prosessoida työskentelyään ja kokeilla itse, jolloin töistä tulisi tekijöidensä näköisiä. Näiden havaintojen ja tyttöjen toiveiden pohjalta muokkasinkin tyttöryhmätapaamisten runkoa ensimmäisten tapaa-miskertojen jälkeen väljemmäksi, mikä tekikin sekä ohjaamisesta että työs-

kentelystä mielekkäämpää ja näin tilaa jäi myös tarpeelliseksi koetulle keskustelulle.

Myös valokuvauskerralle tehtiin ryhmätoiminnan kuluessa varasuunnitelma, sillä ryhmässä tehtyjen havaintojen perusteella vaikutti jo etukäteen siltä, että kaikki tytöt eivät välttämättä olisi halukkaita valokuvaukseen. Tytöt eivät tuoneet tätä suoraan esille vaan haluttomuus näyttäytyi muun muassa passiivisuutena valokuvauskertaa suunniteltaessa. Valokuvaus haluttiin pitää osallistujille vapaaehtoisena, jotta kynnys ryhmään osallistumiselle säilyisi mahdollisimman matalana. Tämä osoittautui hyväksi järjestelyksi sillä valokuvauskerralle osallistui viisi tyttöä kuudesta, vaikka vain yksi halusi osallistua valokuvaukseen. Ohjaajien tekemien havaintojen perusteella tyttöjen mielipiteen huomioiminen tässä asiassa vapautti ryhmän tunnelmaa entisestään sekä lisäsi luottamusta ohjaajia kohtaan, mikä näkyi entistä avoimempana keskusteluna.

7.4 Ryhmän vaikutuksia tyttöjen arkeen

Osallistujilta saadun palautteen perusteella ryhmän voidaan todeta vaikuttaneen jokaisen osallistujan arkeen jollain tavalla. Tyttöjen vastauksista ilmeni kokemusten olevan suurimmaksi osaksi hyvin yksilöllisiä. Useampi tytöistä oli kuitenkin yhtä mieltä siitä, että ryhmässä oli tutustunut paremmin toisiin ihmisiin ja ryhmäpäivinä oli ollut enemmän tekemistä.

Oon saanu tutustua paremmin ihmisiin.

...on ollut enemmän tekemistä.

Osa tytöistä kertoi ryhmällä olleen myös syvällisempiä vaikutuksia heidän arkeensa.

On oppinut arvostamaan enemmän muita.

On oppinut uutta.

...opin tuntemaan itseni...

Olen enemmän ruvennut puhumaan...

Suullisessa palautteessa yksi tytöistä kertoi ryhmän tuovan lisäksi arkeen vaihtelua ja sosiaalisia suhteita. Kokemusten yksilöllisyys kertoo osaltaan työskentelyn luonteesta ja tavoitteellisuudesta sekä siitä, että ryhmäläiset ovat ensisijaisesti työskennelleet itseään varten.

Palautteiden mukaan myös tyttöjen ryhmän aikana itselleen asettamat tavoitteet olivat lähteneet osalla osallistujista toteutumaan. Kaksi tytöistä kertoi tavoitteen asettelun vaikuttaneen positiivisesti koulunkäyntiin.

Oon lukuun paremmin kokeisiin.

Tavoitteet on toteutunu ihan hyvin. Arvosanat on parantunu esim.

Yhden tytön tavoitteena oli lisäksi hänen oman kertomansa mukaan ollut se, että hän osallistuu jokaiselle tapaamiskerralle ja myös tämä tavoite tuli saavutettua. Henkilökohtaisen tavoitteen asettelun yhtenä tarkoituksena oli motivoida tyttöjä olemaan mukana ryhmän toiminnassa (Siljamäki 2012, 32).

Myös ohjaajien tekemien havaintojen perusteella ryhmän voidaan todeta vaikuttaneen tyttöihin positiivisesti. Ryhmän edetessä tytöistä tuli rohkeampia ja avoimempia, mikä tuli esille esimerkiksi tyttöjen mielipiteissä ja niiden perustelemisessa sekä vuorovaikutuksessa ja kontaktin ottamisessa toisiin tyttöihin ja ohjaajiin. Tyttöjen palautteen antaminen kehittyi monisanaisemmaksi ja perustellummaksi, kun ryhmän alkutaipaleella kaikki oli lähinnä kivaa ja mukavaa. Ryhmän edetessä tytöt toivat avoimemmin esille myös henkilökohtaisia asioitaan ryhmätapaamisten kuulumiskierroksella sekä työskentelyn lomassa yhteisesti keskustellen, mikä kertoi osaltaan luottamuksen ja turvallisuuden lisääntymisestä ryhmää ja aikuisia kohtaan. Lisääntyneestä rohkeudesta kertoo myös se, että yksi tytöistä haki nuorisovaltuustoon ryhmässä saamansa tiedon pohjalta.

8 LUOTETTAVUUDEN JA EETTISYYDEN ARVIOINTIA

Hyvän tutkimuksen kriteereinä voidaan pitää tutkimuksen eettistä kestävyyttä ja johdonmukaisuutta. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus, joka kulkee mukana tutkimusprosessin ideointivaiheesta aina tutkimustuloksista tiedottamiseen. Eettisyys kietoutuu näin ollen muodollisesti myös tutkimuksen luotettavuus- ja arviointikriteereihin, sillä tutkimuksen luotettavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat työssään tutkimusetiikkaa eli hyvää tieteellistä käytäntöä. Toisin sanoen tutkijan eettiset kannat vaikuttavat tutkijan tieteellisessä työssään tekemiin ratkaisuihin. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 125, 127;132; Vilka 2005, 29.)

Opinnäytetyössäni eettisyys ja luotettavuus olivat keskeisessä asemassa koko opinnäytetyöprosessin ajan tutkimuksen luonne ja kohderyhmä huomioiden. Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet, joiden perusteella tutkittavien suojaan kuuluu osallistuvien vapaaehtoinen suostumus ja riittävän tiedon saaminen tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta sekä mahdollisista riskeistä niin, että osallistujat ymmärtävät antaessaan suostumuksensa, mistä tutkimuksessa on kysymys (Tuomi & Sarajarvi 2009, 131).

Tärkeä osa eettisesti kestävästä tutkimusprosessista on myös asianmukaisten tutkimuslupakäytänteiden noudattaminen. Ennen tyttöryhmätoiminnan käynnistämistä hain kirjallista tutkimuslupaa sivistystoimenjohtajalta. Luvan myöntämisen jälkeen haastattelin kohderyhmään kuuluvat tytöt yksitellen ja kerroin heille ryhmän toiminnasta ja tarkoituksesta. Ryhmän toiminnasta kiinnostuneille annettiin kotiin vietäväksi kirje, jossa kerrottiin ryhmästä ja sen liittymisestä ryhmän ohjaajan opinnäytetyöhön. Kirje toimi samalla lupalappuna tyttöjen ryhmään osallistumiselle sekä ryhmästä saadun aineiston hyödyntämiselle osana ohjaajan opinnäytetyötä. Näin ollen tyttöjen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, johon tytöt ja heidän huoltajansa antoivat kirjallisen suostumuksensa.

Osallistujille tarkennettiin vielä ensimmäisellä tapaamiskerralla opinnäytetyöni tarkoitusta ja käytettäviä menetelmiä sekä sitä, että osallistujilta saatua pa-

lautetta ja ryhmän toiminnasta tehtyjä havaintoja on tarkoitus käyttää opinnäytetyön kirjallisessa raportissa. Tyttöjä rohkaistiin useammalla tapaamiskerralla myös palautteen antamisen yhteydessä rehelliseen ja monipuoliseen palautteenantoon, korostaen heille sitä, että palautteella on suuri merkitys sekä opin-
näytetyössäni että ryhmätoiminnan kehittämisessä.

Oleellinen osa tutkittavien suojaa on myös osallistujien oikeuksien ja hyvinvoinnin turvaaminen sekä tutkimustietojen luottamuksellisuus ja tutkittavien anonymiteetin säilyttäminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Osallistujien hyvinvoinnin turvaaminen oli etusijalla alkaen ryhmän kokoamisvaiheesta, jossa kiinnitettiin ensisijaisesti huomiota siihen, että ryhmästä tulisi turvallinen ja mukava kohtaamispaikka siihen osallistuville. Ryhmätoiminnan alkaessa ryhmäläisten keskinäistä luottamusta pyrittiin vahvistamaan osallistujien taholta laatimalla yhteinen ryhmäsopimus, jonka kaikki osallistujat allekirjoittivat. Ryhmäsopimusta laadittaessa korostettiin sitä, että ryhmässä käsitellyt ja tapahtuneet asiat jäisivät ryhmän sisäisiksi.

Osallistujille ja heidän huoltajilleen korostettiin alusta alkaen tietojen käsittelyn ja säilyttämisen luottamuksellisuutta liittyen ryhmätoimintaan ja siitä tehtäviin havaintoihin sekä tyttöjen antamaan palautteeseen. Alusta alkaen pidin tärkeänä osallistujien anonymiteetin säilyttämistä ja sitä, että osallistujat eivät ole tunnistettavissa opinnäytetyöni raportissa. Tästä kerrottiin myös osallistujille ja heidän vanhemmilleen, samoin kuin tutkimusaineiston hävittämisestä asianmukaisella tavalla opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Turvatakseni osallistujien anonymiteetin en ole opinnäytetyössäni tuonut julki myöskään tutkimuksen toteuttamispaikkakuntaa. Tutkimuksen tuloksia analysoitaessa olen häivyttänyt aineistosta tutkittavien nimet enkä ole esimerkiksi numeroinut suoria lainauksia, jotta myöskään tutkimukseen osallistuneet henkilöt eivät voi päätellä kenen vastauksesta kulloinkin on kyse.

Tyttöryhmätoiminnan alkaessa pyysin osallistujilta ja heidän huoltajiltaan kirjallisen luvan hyödyntääkseni myös tyttöjen tuotoksista otettuja valokuvia opinnäytetyöni raportissa. Raportointivaiheessa päädyin kuitenkin siihen, että en käytä kuvia julkisessa opinnäytetyön raportissa, sillä kuvat ovat osallistujille hyvin

henkilökohtaisia ryhmän toiminta-ajatus huomioiden. Ryhmäläiset olisivat myös tunnistanee toistensa työt. Kuvat toimivat kuitenkin muistin tukena tuloksia analysoitaessa.

Myös jo pelkästään tutkimusaiheen valinnan voidaan ajatella olevan eettinen kysymys, johon kuuluu selkeyttää kenen ehdoilla aihe on valittu ja miksi tutkimukseen ylipäänsä ryhdytään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 129). Opinnäytetyö liittyi työelämlähtöisen tyttöryhmätoiminnan kehittämishankkeeseen, joka olisi pidemmällä tähtäimellä tarkoitus vakiinnuttaa osaksi yläkoulun kerhotoimintaa. Näin ollen oli tarkoituksenmukaista selvittää ns. pilottiryhmäläisten kokemuksia ryhmästä ja sen vaikutuksista heidän arkeensa ryhmätoiminnan kehittämiseksi ja vaikuttavuuden arvioimiseksi.

Tutkimuksen johdonmukaisuus konkretisoituu tutkimusraportissa muun muassa lähteiden käytössä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 127). Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessani käytin ensisijaisesti tuoreimpia aiheesta saatavilla olevia lähteitä, lähdekriittisyys eli lähteiden luotettavuus ja käyttökelpoisuus sekä rinnakkaiset lähteet huomioiden. Lisäksi kiinnitin erityistä huomiota lähdemerkintöihin. Olen huomionut asianmukaisesti myös aikaisemmat, omaan opinnäytetyöhöni läheisimmin liittyvät tutkimukset, kuten hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132).

Aineiston analysointi - ja raportointivaiheessa korostuu mielestäni erityisesti tutkijan moraali virhetulkintojen välttämiseksi. Pyrin olemaan erityisen tarkkana siinä, miten aineistoa tulkiten, jotta asiat tulevat ilmaistua niin kuin tutkittavat ovat ne tarkoittaneet ja kaikki tulee huolellisesti kirjattua hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti. Havainnointivaiheessa puolestaan korostui ohjaajien rooli havaintojen tekijänä, havaintojen ja omien tulkintojen erottamiseksi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole olemassa minkäänlaisia yksiselitteisiä ohjeita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Luotettavuuden arvioinnin tulisi kuitenkin tapahtua suhteessa käytettyjen menetelmien kykyyn mitata juuri sitä, mitä niillä on ollut tarkoituskin mitata sekä tutkimuksen toistettavuuteen eli kykyyn saavuttaa vastaavanlaisia tuloksia mikäli tutkimus toistettaisiin

samanlaisena (Hirsijärvi, Remes, Sajavaara 2009, 231).

Tutkimustulosten luotettavuutta tarkastellessani jäin pohtimaan tulosten positiivisuutta ja sitä, onko tuloksiin voinut vaikuttaa esimerkiksi oma roolini tutkijana, työskennellessäni tyttöjen kanssa myös koulumaailmassa koulunkäyntiavustajan roolissa. Tutkimus toteutettiin osallistujilta kerätyn palautteen ja osallistuvan havainnoinnin avulla alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Osallistujat täyttivät palautelomakkeet valvotussa tilanteessa itsenäisesti, kuitenkin niin, että he olisivat voineet halutessaan tarkentaa kysymyksiä ohjaajilta. Lisäksi osallistujat antoivat jokaisella tapaamiskerralla suullista palautetta. Näin osallistujien oma ääni pääsi kuuluviin. Jokaiselle tapaamiskerralla toteutettiin myös osallistuvaa havainnointia kahden ohjaajan toimesta. Tyttöjen antama palaute ja molempien ohjaajien ryhmästä tekemät havainnot kuitenkin tukivat toisiaan ja näin ollen tutkimusta voidaan pitää luotettavana, jota tukee tässä yhteydessä menetelmä triangulaation käyttö ja rinnakkaishavainnointi. Sen sijaan tutkimuksen positiivisiin tuloksiin on varmasti vaikuttanut osaltaan se, että ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista ja tytöt kokivat ryhmän turvalliseksi ollessaan toisilleen entuudestaan tuttuja, huomioiden myös oma roolini koulumaailmassa. Osalle tytöistä myös muut ohjaajat olivat pääosin jollain tavalla tuttuja.

Tällaisessa tutkimuksessa, jossa tulokset perustuvat tutkittavien subjektiivisiin kokemuksiin ja sen hetkisiin tunnetiloihin, toistettavuuden voidaan ajatella olevan hyvin tilannesidonnaista. Näin ollen ei voida olettaa, että tulokset olisivat täysin yhteneväisiä, mikäli tutkimus toistettaisiin pidemmän ajan kuluttua. Sen sijaan tulosten toistettavuutta puoltaa ryhmätoiminnan puolivälissä ja päätteeksi teetetty palautekysely, jossa saman osallistujan vastaukset olivat yhteneväisiä lukuun ottamatta ryhmän aikana tapahtunutta henkilökohtaista kehitystä esimerkiksi omien tavoitteiden suhteen.

Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden takaamiseksi noudatin tutkimuksen kaikissa vaiheissa erityistä hienotunteisuutta ryhmäläisiä kohtaan, toimien vastuuntuntoisesti ja rehellisesti, osallistujia kunnioittaen.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää tyttöjen kokemuksia voimavarakeskeiseen työskentelyyn pohjautuvasta tyttöryhmätoiminnasta ja sen vaikutuksista heidän arkeensa. Tyttöryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea tyttöjä omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämisessä voimavarakeskeisen työskentelyn avulla ja vahvistaa sitä kautta heidän arjenhallintaansa. Arjenhallinnalla viitattiin tyttöryhmän toiminnassa erilaisista arkirutiineista selviämiseen, kuten itsestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, koulutyön sujumiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja vuorovaikutustaitoihin, tunteiden käsittelyyn sekä erityisesti arjen mielekkyyden kokemiseen ja omiin asioihin vaikuttamiseen.

Tutkimustulosten mukaan tyttöjen kokemukset ryhmästä olivat varsin positiivisia ja tytöt viihtyivät ryhmässä hyvin. Aineistosta oli tulkittavissa, että vertaisryhmällä ja sukupuolisensitiivisyydellä oli keskeinen rooli ryhmässä viihtymisen kannalta. Osallistujat pitivät tärkeänä sitä, että ryhmä muodostui saman ikäisistä tytöistä, joiden ajatusmaailmat ja kiinnostuksen kohteet olivat lähellä toisiaan. Salmivallin (2005, 15) mukaan nuorella on mahdollisuus omaksua vertaisten kanssa tietoja, taitoja ja asenteita sekä kokea asioita, jotka vaikuttavat nuoren välittömän hyvinvoinnin lisäksi vielä pitkälle tulevaisuuteen. Sukupuolisensitiivisyys puolestaan takasi sen, että tytöt saivat rauhassa keskittyä omaan työskentelynsä ilman vastakkaisen sukupuolen mukanaan tuomia jännitteitä.

Myös Syrjäkarin (2013) tutkimuksessa vertaisryhmän ja sukupuolisensitiivisyyden merkitys nousivat vahvasti esille. Tutkimuksen mukaan tytöt kokivat tärkeäksi sen, että heillä oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan samanlaisia kokemuksia omaavan henkilön kanssa, ilman vastakkaisen sukupuolen aiheuttamia paineita (Syrjäkari 2013, 55, 59).

Tärkeänä pidettiin myös sitä, että ryhmässä oli mukavaa tekemistä. Käytetyt harjoitteet oli valittu tavoitteellisesti ryhmäläisten tarpeet, kertakohtainen teema ja voimavarakeskeinen näkökulma sekä tyttöjen toiveet huomioiden. Harjoitusten tarkoituksena oli tukea tyttöjä omien voimavarojen ja vahvuuksien löytämi-

sessä. Tyttöjen osallisuutta, tunnetta ryhmään kuulumisesta ja kuulluksi tulemisesta vahvistettiin huomioimalla tapaamiskerroilla myös tyttöjen toiveita muun muassa välipalojen valinnassa ja toivekerran suunnittelussa. Weberin (2012, 68) tutkimustulosten mukaan nuoria osallistava harrastustoiminta sekä positiiviset kokemukset yhdessä kannustavan yhteisön kanssa voimauttavat tyttöjä ja tukevat heidän hyvinvointiaan ja arjen hallintaa.

Aineistoni perusteella tyttöryhmätoiminnalla nähtiin olevan myös osallistujien arkeen positiivisia vaikutuksia, jotka näyttäytyivät yksilöllisesti jokaisen osallistujan kohdalla. Sen lisäksi, että ryhmätoiminta toi arkeen vaihtelua ja enemmän tekemistä, ryhmätoiminnalla nähtiin olevan vaikutusta etenkin sosiaalisiin suhteisiin, vuorovaikutustaitoihin, itsetuntemuksen lisääntymiseen sekä koulunkäyntiin. Lisäksi yksi osallistujista haki tyttöryhmässä saamansa tiedon perusteella nuorisovaltuustoon. Niin ikään Kuosan (2014) opinnäytetyössä ryhmällä oli ollut positiivisia vaikutuksia tyttöjen elämään. Tytöt kokivat saaneensa ryhmästä monenlaisia asioita, kuten uusia kokemuksia ja ystäviä. Vertaisryhmällä oli ollut vaikutusta myös muun muassa tyttöjen koulunkäyntiin ja sosiaalisiin suhteisiin.

Opinnäytetyöni tulosten perusteella voidaan todeta, että ryhmätoiminnan aikana tytöistä tuli rohkeampia ja avoimempia ja tyttöjen luottamus omiin kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa lisääntyi, mikä kertoo Siitosen (1999, 93: 117—118) mukaan siitä, että ihminen on löytänyt voimavaransa. Myös Syrjäkarin (2013, 68) tutkimuksessa voimaantuminen näyttäytyi itsevarmuuden lisääntymisenä ja toimi pohjana monille muille muutoksille tyttöjen elämässä.

Opinnäytetyöni aineistosta oli kuitenkin tulkittavissa se, että omalla motivaatiolla ja ryhmän toimintaan sitoutumisella oli merkitystä ryhmän vaikutusten kannalta. Niillä osallistujilla, jotka olivat täysin sitoutuneita ryhmän työskentelyyn ja osallistuivat jokaiselle tapaamiskerralle, positiiviset vaikutukset olivat nopeammin ja selkeämmin havaittavissa, mikä tuli esille muun muassa vertailtaessa väli- ja loppupalautteiden tuloksia toisiinsa. Välipalautteessa kaikki tytöt eivät vielä olleet osanneet määritellä sitä, millaisia vaikutuksia ryhmätoiminnalla oli ollut heidän arkeensa tai miten heidän henkilökohtaiset tavoitteensa olivat lähteneet

toteutumaan, kun taas loppupalautteen mukaan ryhmätoiminnan voitiin todeta vaikuttaneen jokaisen osallistujan arkeen jollain tasolla. Osalla tytöistä myös henkilökohtaiset tavoitteet olivat toteutuneet.

Ryhmätoiminnan kehittämisen ja ryhmään sitoutumisen kannalta koen jatkoa ajatellen tärkeänä sen, että tytöt hakeutuisivat ryhmään omasta aloitteestaan, jolloin heistä itsestään lähtöisin oleva tarve saattaisi lisätä ryhmään sitoutumista. Tyttöryhmätoiminnan kehittämisessä näen tarpeelliseksi myös toiminnallisuuden asteittaisen lisäämisen, sillä saavutettujen tulosten mukaan etenkin luova toiminta, jossa sai toteuttaa itseään, oli jäänyt erityisesti monen osallistujan mieleen. Toiminnallisuus ja luovuus ovat myös omiaan lisäämään rohkeutta ja kykyä heittäytyä erilaisiin arjen tilanteisiin. Myös Kuosan (2014) opinnäytetyössä toiminnallisuus ja etenkin retket oli koettu ryhmässä merkitykselliseksi.

Opinnäytetyöni tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää ottaa huomioon myös tyttöryhmätoiminnan tavoitteen asettelun laajuus ja subjektiivinen näkökulma sekä se, että toiminnan vaikutukset ovat osittain vaikeasti mitattavissa lyhyellä aikavälillä, sillä toiminnalla saattaa olla positiivisia vaikutuksia nuoren elämään vielä pitkänkin ajan kuluttua. Lisäksi vaikutusten arviointi tapahtui tässä yhteydessä pelkästään ryhmän sisäisesti perustuen tyttöjen omiin kokemuksiin ja ohjaajien ryhmätoiminnan sisällä tekemiin havaintoihin. Jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää, millaisia vaikutuksia ryhmätoiminnalla on ollut tyttöjen arkeen vanhempien ja koulun henkilökunnan näkökulmasta katsottuna sekä miten tytöt kokevat ryhmän vaikuttaneen elämäänsä esimerkiksi vuoden kuluttua.

Yhteenvetona voidaan todeta, että voimavarakeskeiseen työskentelyyn pohjautuva tyttöryhmätoiminta vastasi sille asetettuun tavoitteeseen. Tytöt löysivät omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, heistä tuli ryhmätoiminnan aikana rohkeampia ja avoimempia ja luottamus omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin lisääntyi. Ryhmätoiminnalla nähtiin olevan positiivisia vaikutuksia myös osallistujien arjenhallintaan etenkin itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen, sosiaalisten suhteiden ja koulunkäynnin osalta. Ryhmän toiminta nähtiin tarpeellisena ja osallistujat olivat tyytyväisiä siihen, että heille on järjestetty tällaista toimintaa. Osa heistä toivoi ryhmälle myös jatkoa. Tulosten vaikuttavuutta lisää osaltaan

se, että tyttöryhmätoiminnalle on myönnetty alustava jatkorahoitus koulun kerhotoiminnan määrärahoista syksylle 2015.

Opinnäytetyöni mukaan lukien tyttöryhmätoiminnan kehittämishanke oli itselleni ammatillisen kehittymisen kannalta merkittävä kokonaisuus, jossa yhdistyivät aito työelämälähtöinen kehittäminen, monialaisen yhteistyöverkoston luominen sekä ennaltaehkäisevän työn näkökulma ja työn vaikuttavuuden arviointi, jotka ovat tärkeä osa tulevan sosiaalialan ammattilaisen osaamista.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Uusitun laitoksen 2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. 3.painos. Hausjärvi: My generation Oy.
- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika 2003. Nuoren aika. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Aarnos, Eila 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Chydenius-Instituutin julkaisuja 2/2001. Jyväskylä: PS-kustannus, 144—157.
- Dunderfelt, Tony, Laakso, Juhani, Niemi, Pekka, Peltola, Ritva, & Vidjeskog, Jan 2001. Yksilöllinen ihminen. Psykologia 5. 1. painos. Porvoo: WSOY.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Gretschel, Anu 2002. Kunta Nuorten osallisuusympäristönä. Nuorten ryhmän ja kunnan vuorovaikutussuhteen tarkastelu kolmen liikuntarakentamishankkeen laadunarvioinnin keinoin. Väitöskirjatyö. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Grönfors, Martti 2001. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Chydenius-Instituutin julkaisuja 2/2001. Jyväskylä: PS-kustannus, 124—141.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Keltingas-Järvinen, Liisa 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. Hel-

sinki: WSOY.

Keltingas-Järvinen, Liisa 2010a. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 2010b. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kiilakoski, Tomi 2007. Lapset ja nuoret kuntalaisina. Johdanto teoksessa: Anu, Gretschel & Tomi, Kiilakoski (toim.) Lasten ja nuorten kunta. (8—23). Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura julkaisuja 77. Helsinki: Hakapaino Oy.

Kivelä, Valtteri & Lempinen Juho 2009. Arki hallintaan - Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Kuosa, Elisa 2014. Melkein niin kuin täydellinen kerho – Yläkouluikäisten tyttöjen kokemuksia pienryhmätoiminnasta. MAMK. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 22.2.2015
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/72027/Kuosa_Elisa.pdf?sequence=1

Lehtinen, Ismo & Tiina; Soisalo, Soili 2013. Syke 8. Terveystieto. 1. painos. Helsinki: Edita.

Lindström, Niina & Autio, Kirsi 2003. Nuorten vertaisohjaajakoulutus. Kokemuksia ja käytäntöjä nuorten vertaisohjauksesta ehkäisevän päihdetyön menetelmänä. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 8.1.2015.
http://www.mll.fi/@Bin/39228/Nuorten_vertaisohjaajakoulutus.pdf.

Moilanen, Pentti & Räihä, Pekka 2001. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Chydenius-Instituutin julkaisuja 3/2001. Jyväskylä: PS-kustannus, 44—67.

Mulari, Heta; Eischer, Heli & Uusitalo-Herttua Mari 2012. Tyttötyö kääntyi 2010-luvulle. Teoksessa Tyttötyön Kansio. Suomen Setlementtiliitto. s. 6—19. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry. Viitattu 3.1.2015.
<http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/32ccced6be6bef9e334f7b9afb7ae86c/1420539316/application/pdf/127576/tyttotyönkansio.pdf>.

Nuorten Mielenterveystalo i.a. Mielenterveyden vahvistaminen. Tunteet haltuun.

Viitattu 20.1.2014.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx.

Nyyti ry 2014a. Elämänhallinta – henkinen voimavara. Viitattu 29.11.2014.

<https://www.nyyti.fi/tietoa/elamanhallinta/>.

Nyyti ry 2014b. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämää. Viitattu 20.11.2014.

<https://www.nyyti.fi/tietoa/tunteet/>.

Ojanen, Tuula; Ritmala, Marjo; Sívén, Tuula; Vihunen, Riitta & Vilén, Marika
2011. Lapsen aika. Helsinki: WSOYpro Oy.

Partinen, Helena 2010. Esipuhe teoksessa: Nyytin elämäntaitokurssi®. Helsinki: Nyyti ry. Viitattu 10.12.2014.

https://www.nyyti.fi/Elamantaitokurssin_osallistujan_opas.pdf.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Viitattu 10.2.2015.

http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf.

Ratkes 2014. Mistä ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuudessa ("ratkesissa") on kyse? Viitattu

28.12.2014. <http://www.toimisait.com/ratkes/userData/r-info.pdf>.

Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Opettajan-
koulutuslaitos. Oulu: Oulun yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 3.1.2015.

<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>.

Siljamäki, Katja 2012. Vuorovaikutteiset tyttöryhmät. Teoksessa Tyttötyön Kansio. Suomen Setlementtiliitto. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry.

s. 31—44. Viitattu 3.1.2015. <http://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/32ccced6be6bef9e334f7b9afb7ae86c/1420539316/application/pdf/127576/tyttotyönkansio.pdf>.

Similä, Jenni 2012. Lasten ja nuorten yhteiskunnallinen hyvinvointi alkaa arjen hallinnasta. Viitattu 13.12.2014.

<http://www.minedu.fi/etusivu/arkisto/2012/1005/teemapalsta.html?lang=fi>.

Suomen Mielenterveysseura, Mieli 2014. Tunteva ihminen. Viitattu 20.11.2014.

[http://www.mielenterveysseura.fi/fi/etusivu/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteva-ihminen.](http://www.mielenterveysseura.fi/fi/etusivu/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteva-ihminen)

- Suomen Setlementtiliitto ry 2014. Tyttötyö. Sukupuolisensitiivisyys. Viitattu 3.1.2015. <http://www.setlementti.fi/tyttotyto/sukupuolisensitiivisyys/>.
- Syrjäkari, Reetta 2013. Sukupuolisensitiivinen nuorisotyö tyttöjen kokemuksina. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityön koulutusohjelma. Pro gradu –tutkielma. Viitattu 3.3.2015 <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/95848/Syrj%C3%A4kari.Reetta.pdf?sequence=2>.
- Takala, Sari 2011. Miten teen tavoitteista totta? Ratkaisukeskeinen terapia nuoren masennuksen hoidossa. Teoksessa Lämsä Anna-Liisa (toim.) Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen. Jyväskylä: PS—kustannus.
- Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 1.-3. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Valli, Raine 2001. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistokeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Chydenius-Instituutin julkaisuja 2/2001. Jyväskylä: PS-kustannus, 100—112.
- Vilkka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2004. Mielen maailma 1. Psykologian perustiedot. Helsinki: WSOY.
- Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2005. Mielen maailma 2. Kehityopsykologia. Helsinki: WSOY.
- Vilkko-Riihelä, Anneli & Laine, Vesa 2007. Mielen maailma 5. Persoonallisuus ja mielenterveys. 1.-2. painos. Helsinki: WSOY.
- Weber, Susanna 2012. Tytöt rockaa! Tapaustutkimus vaasalaisten tyttöjen käsitksistä bänditoiminnan merkityksestä. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Nuorisotyön ja nuorisotutki-

muksen Pro gradu –tutkielma. Viitattu 3.3.2015

[https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83498/gradu05857.pdf
?sequence=1.](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83498/gradu05857.pdf?sequence=1)

LIITTEET

Liite 1. Lupakirje huoltajille

Arvoisat vanhemmat ja nuori

Olen yläkoulun koulunkäyntiavustaja [REDACTED] ja suoritan työni ohessa sosionomi (AMK) opintoja Diakoniammattikorkeakoulussa, Järvenpäässä. Olen käynnistämässä koulun kerhotoiminnan puitteissa yläkouluikäisille tytöille suunnattua tyttöryhmätoimintaa, jonka tarkoituksena on auttaa tyttöjä löytämään omia voimavaroja ja vahvuuksia ryhmämuotoisen toiminnan kautta sekä tarjota mukavaa yhteistä tekemistä.

Tyttöryhmätoiminnan kehittäminen ja arviointi on samalla osa opintoihini kuuluvaa opinnäytetyöprosessia, jonka tavoitteena on selvittää ryhmään osallistuneiden tyttöjen kokemuksia ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista heidän arkeensa. Tyttöryhmästä ja sen toiminnasta saatua havaintoja sekä tytöiltä keräämääni palautetta ja heidän tuotoksiaan on tarkoitus hyödyntää opinnäytetyöni raportissa. Tytöiltä keräämäni palauteaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua asianmukaisella tavalla. **Tyttöjen nimiä tai muita tunnistettavia tietoja ei mainita opinnäytetyön raportissa!**

Tyttöryhmä muodostuu keskimäärin kuudesta yläkouluikäisestä tytöstä. Ryhmä kootaan tyttöjä yhdistävien teemojen ympärille, joita ovat mm. minäkuva ja itsetunto, sosiaaliset taidot, arjenhallinta sekä tunnetaidot, joita käsittelemme ryhmässä yhteisen tekemisen kautta.

Tyttöryhmä koostuu yhteensä kymmenestä viikoittaisesta tapaamisesta ajalla [REDACTED]. Tapaamiset ovat pääsääntöisesti maanantaisin, klo [REDACTED] [REDACTED] tiloissa. Tyttöryhmä ei kokoonnu syyslomaviikolla [REDACTED]. Tarkemmat tiedot tapaamisista ja niiden sisällöstä jaetaan osallistujille ryhmän aloitettua toimintansa.

ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN: [REDACTED]

Ryhmän ohjaajina toimivat lisäksi seurakunnan nuorisotyönohjaaja [REDACTED] sekä nuoris- ja vapaa-ajanohjaaja [REDACTED]. Ryhmään osallistuminen on maksutonta ja lisäksi tarjoamme tytöille pientä välipalaa jokaisessa ryhmän tapaamisessa. Koulun vakuutus on tytöillä voimassa ryhmän toiminnan aikana.

Olen tänään keskustellut tyttärenne [REDACTED] kanssa, hänen mahdollisuudestaan osallistua ryhmään ja opinnäytetyöni toteuttamiseen. Ryhmään osallistuminen on vapaaehtoista, mutta siihen tarvitaan kuitenkin vanhempien kirjallinen suostumus. Mikäli tyttärenne saa osallistua tyttöryhmän toimintaan ja samalla opinnäytetyöni toteuttamiseen, pyydän sekä teitä että tytärtänne ystävällisesti allekirjoittamaan alla olevan luvan ja palauttamaan sen minulle 30.9.2014 mennessä.

Vastaan mielelläni tyttöryhmän toimintaan ja opinnäytetyöhöni liittyviin kysymyksiinne!

Yhteistyöterveisin; Sanna Nevalainen [REDACTED]

PALAUTETTAVA VIIMEISTÄÄN [REDACTED]

Tyttäreni [REDACTED] saa osallistua tyttöryhmän toimintaan ja ryhmän ohjaajan opinnäytetyön toteuttamiseen ajalla [REDACTED]

Lastani **saa/ ei saa** valokuvata (valokuvia käytetään ainoastaan tyttärenne omassa, henkilökohtaisessa työskentelyssä)

Lapseni tuotoksia **saa/ ei saa** valokuvata tyttärenne omaa työskentelyä varten.

Lapseni tuotoksista otettuja valokuvia **saa/ ei saa** hyödyntää opinnäytetyön raportissa.

Paikka ja päivämäärä

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Nuoren allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 2. Palautetta tyttöryhmästä

PALAUTETTA TYTTÖRYHMÄSTÄ

NIMI: _____

1. Miten olet viihtynyt ryhmässä? Perustele.

2. Mikä on helpottanut/ vaikeuttanut sitoutumistasi ryhmään?

3. Miten toiveesi ja mielipiteesi on huomioitu ryhmässä?

4. Mitä ryhmän toiminnassa voisi muuttaa?

5. Mikä on ollut parasta?

6. Mikä on jäänyt erityisesti mieleesi? Miksi?

7. Millaisia vaikutuksia ryhmällä on ollut sinun arkeesi/elämääsi?

8. Miten itsellesi ryhmän aikana asettamat tavoitteet ovat toteutuneet?

9. Millaista palautetta haluaisit antaa ryhmän ohjaajille?



KIITOS PALAUTTEESTA!

Liite 3. Tyttöryhmätapaamisten teemat, sisällöt ja tavoitteet

TYTTÖRYHMÄTAPAAMISTEN TEEMAT, SISÄLLÖT JA TAVOITTEET

I RYHMÄN ALOITUS JA TUTUSTUMINEN

YHTEINEN ALOITUS: Tervetuloiltoiluvotus ja esittäytyminen, välipala

HARJOITUS: Ryhmätoiminnan ideointi ja suunnittelu

TAVOITE: Tyttöjen osallistaminen ja kuuleminen ryhmätoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

HARJOITUS: Oman kansion tunnaaminen.

TAVOITE: Oman näköisensä kansion tekeminen ryhmässä tehdyille töille.

YHTEINEN LOPETUS: Palautelomake ja purku

TAVOITE: Ryhmäläisten mielipiteiden ja kokemusten kuunteleminen. Palautteen antaminen ja ryhmätoiminnan kehittäminen.

KOTITEHTÄVÄ: Tyttöryhmän nimen miettiminen.

II TEHDÄÄN YHDESSÄ

HARJOITUS: Välipalan valmistaminen, ruokailu ja kuulumiskierrros

TAVOITE: Ryhmähengen luominen ja ryhmässä työskentely sekä vuorovaikutustaitojen vahvistaminen. Tyttöjen toiveiden näkyväksi tekeminen.

Kuulumiskierroksen tavoitteena on omista kokemuksista ja tuntemuksista kertoaminen. Toisten kuunteleminen. Korostaa positiivisten, voimaa antavien asioiden/ tapahtumien merkitystä elämässä.

HARJOITUS: Nimi ryhmälle

TAVOITE: vahvistaa tyttöjen tunnetta siitä, että ryhmä on juuri heitä varten.

HARJOITUS: Ryhmäsopimus

TAVOITE: Laatia ryhmälle yhteiset pelisäännöt. Samalla opitaan vuorovaikutustaitoja ja motivoidutaan työskentelemään yhdessä. Ymmärtää yhdessä luotujen sääntöjen merkitys ja sitoutua niihin.

HARJOITUS: Minä - mind map

TAVOITE: Itsestä kertominen, toisiin tutustuminen, minäkuvan vahvistaminen

HARJOITUS (mikäli aikaa jää): Toiveleikki

YHTEINEN LOPETUS: Palautelomake ja purku

III UNELMIA JA HAAVEITA

ALOITUS: Välipala ja kuulumiskierros

TAVOITE: Kuulumiskierroksen tavoitteena on omista kokemuksista ja tuntemuksista kertominen. Toisten kuunteleminen. Korostaa positiivisten, voimaa antavien asioiden/ tapahtumien merkitystä elämässä.

HARJOITUS: Aarrekartta

TAVOITE: Työskentelyn tarkoituksena on, että osallistujat pohtisivat omaa tulevaisuuttaan, haaveitaan ja unelmiaan. Aarrekartta-harjoituksen taustaideana on myös, että osallistujat alkaisivat alitajuisesti toteuttaa unelmiaan ja haaveitaan. Harjoitus lisää osallistujien itsetuntemusta, käsitystä omista toiveista ja rohkaisee katsomaan tulevaisuuteen.

HARJOITUS: Polkutyöskentely tavoitteen saavuttamisen tukena

TAVOITE: Työskentelyn tarkoituksena on auttaa löytämään ratkaisun avaimet tavoitteen saavuttamiseksi.

YHTEINEN LOPETUS: Palautelomake ja purku

IV TUNNEVOIMAA

YHTEINEN ALOITUS: Välipala ja kuulumiskierros

HARJOITUS: Voimaesine

TAVOITE: Omien voimavarojen vahvistaminen ja voimaa antavien asioiden tunnistaminen.

HARJOITUS: Yhteismaalaus

TAVOITE: Omien rajojen tunnistaminen. Yhteistyökyvyn ja turvallisuuden tunteen kehittäminen.

YHTEINEN LOPETUS: Palautelomake ja purku

V ARKI HALLINTAAN: uni, ravitsemus, liikunta

YHTEINEN ALOITUS: Välipala ja kuulumiskierros

TERVEYDENHOITAJAN VIERAILU: unen, ravitsemuksen ja liikunnan merkitys nuorelle

TAVOITE: Hyvinvoinnin lisääminen ja terveyden edistäminen. Kynnyksen mataltaminen terveydenhoitajan palveluihin.

HARJOITUS KOTONA SUORITETTAVAKSI: Seurantakortti – liikunta, ruutuaika, uni.

TAVOITE: Selkiyttää osallistujille arjen kulkua ja eri toimintoihin käytettyä aikaa sekä lisätä liikunnallista aktiivisuutta.

HARJOITUS: Rentoutus

TAVOITE: Irrottautua hetkeksi arjesta, keskittyä ja rahoittua sekä harjaantua positiivisten mielikuvien synnyttämisessä.

HARJOITUS: valokuvauksen suunnittelu

TAVOITE: valmistaa osallistujia seuraavan tapaamiskerran teemaan.

YHTEINEN LOPETUS: Palautelomake ja purku

VI KUVIEN KERTOMAA – VALOKUVAUS

ALOITUS: Kuvaamaan lähettäminen

TAVOITE: Osallistujien jakaminen pareiksi, kameroiden käytön opastus (tarvittaessa) ja kuvaamaan lähettäminen.

HARJOITUS: valokuvaus

TAVOITE: Tehdä itsensä näkyväksi. vahvistaa osallistujien itsetuntoa ja minäkäsitystä sekä itsemääräämisen tunnetta. Antaa rohkeutta. HUOM! Kuvaaminen on vapaaehtoista!

VAIHTOEHTOINEN HARJOITUS KUVAAMISEN TILALLE: Huoneen taulu

TAVOITE: Tehdä oman näköinen huoneentaulu, joka antaa voimaa ja vahvuutta arjen haasteisiin.

HARJOITUS: Kuulumiskierron ja välipala

YHTEINEN LOPETUS: Väliarviointilomake ja purku

VII ELÄMÄNI IHMISET

ALOITUS: Välipala ja kuulumiskierron

HARJOITUS: Elämäni ihmiset kollaasi

TAVOITE: Harjoituksen tarkoituksena on auttaa osallistujia näkemään, että jokaisen ympärillä on paljon ihmisiä, vaikka heidän kanssaan ei välttämättä olisikaan joka päivä tekemisissä.

HARJOITUS: valokuvien valitseminen

TAVOITE: Itselle mieluisten ja tärkeiden, oman näköisten kuvien valitseminen jatkotyöstämistä varten.

HARJOITUS: Keskeneneräisten töiden loppuun saattaminen

TAVOITE: Töiden loppuun saattaminen ja valmiiden töiden tarkastelu.

LOPETUS: Palautelomake ja purku

VIII MINÄ ITSE

ALOITUS: Välipala ja kuulumiskierros

HARJOITUS: Voimavarakukkanen

TAVOITE: Oppia kertomaan itsestä myönteisiä asioita ja toisaalta kuuntelemaan, kun toiset puhuvat itsestä hyvää. Mitä paremmin tuntee ja hyväksyy itsensä, sitä paremmin voi hyväksyä toiset.

HARJOITUS: valokuvakollaasit

TAVOITE: Oman itsensä ja omien tuotosten tarkastelu ja näkyväksi tekeminen valokuvien kautta. Vahvistaa minäkäsitystä ja itsetuntoa.

LOPETUS: Palautelomake ja purku

IX TOIVEKERTA - VIERAILU KAUNEUDENHOITO- JA HYVINVOINTIALAN TOIMIPISTEESEEN

TAVOITTEET: Osallistujien toiveiden huomioiminen ja toteuttaminen opastetun kasvohoidon merkeissä. Opastaa tyttöjä ihonhoidossa.

VÄLIPALA TARJOILLAAN PAIKANPÄÄLLÄ!

LOPETUS: Käydään suullisesti läpi tyttöjen tuntemuksia ja kokemuksia vierailusta ja kasvojenhoidosta.

X RYHMÄN PÄÄTÖS JA PIKKUJOULUT

HARJOITUS: Menneisyys muistelu

TAVOITE: Yhteisen toiminnan muistelu ja kokemusten jakaminen. Osallistujille merkityksellisten asioiden esille nostaminen tehtyjen harjoitusten kautta. Aikaansaannoksien tarkastelu ja osallistujien itselleen asettamien tavoitteiden tarkastelu.

PIKKUJOULU VÄLIPALAA JA KUULUMISKIERROS

LOPETUS: Ryhmätoiminnan arvioiminen ja purku sekä ryhmäläisten muistaminen

TAVOITE: Ryhmäläisten mielipiteiden ja kokemusten kuunteleminen ja näkyväksi tekeminen. Palautteen antaminen ja ryhmätoiminnan kehittäminen. Ryhmäläisten muistaminen pienellä lahjalla.